هيفاء جارودي


المفكرة الصحية

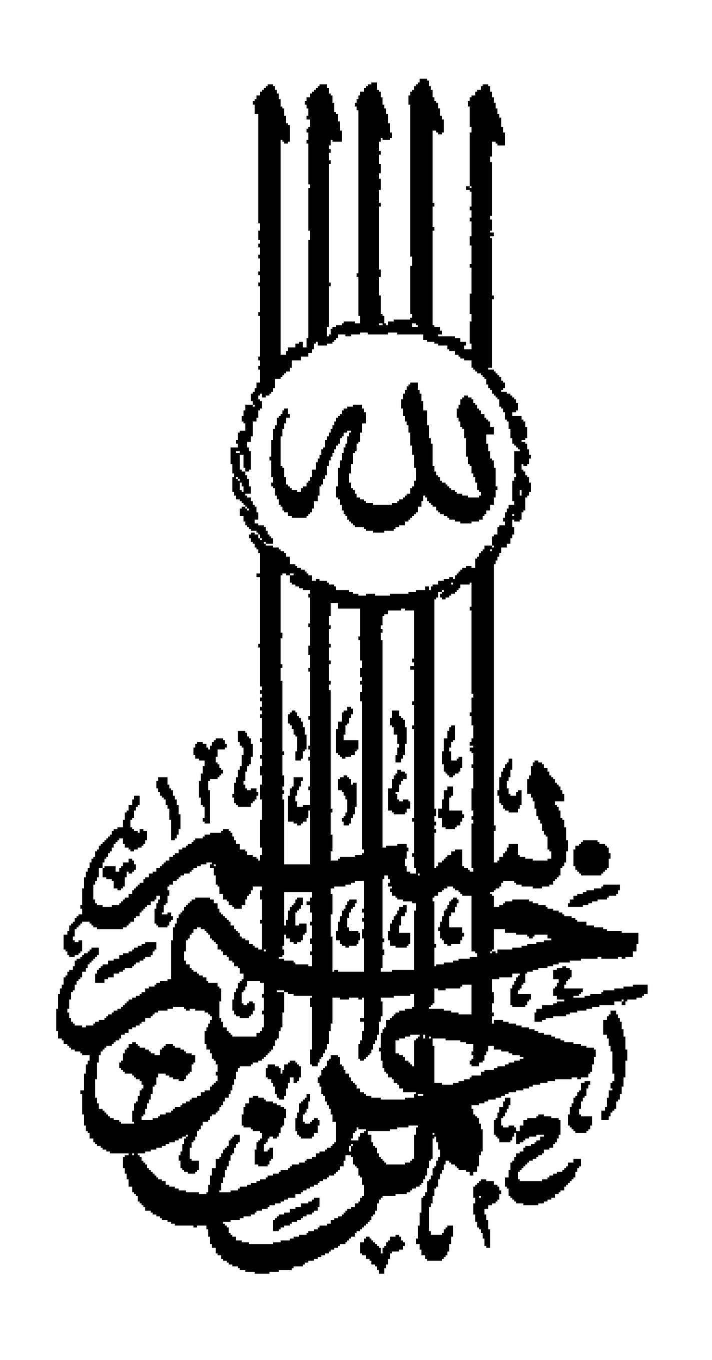
للوالدة والمولود

الدار السعودية للنشر والتوزيع







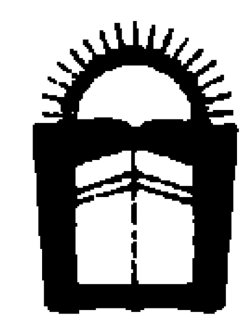


الطبعة الأولى ١٤٠٧هـ - ١٩٨٧م

المفكرة الصحية

للوالدة والمولود

الطبعة الأولى
١٤٠٧هـ - ١٩٨٧م



الدار السعودية
للنشر والتوزيع

جدة
الإدارة : البغدادية - عمارة الجوهرة
تليفون : ٦٤٢٤٠٤٣/٦٤٢٤٢٥٥
تلكس : ٤٠٤٣٥١ نشرا
602687 FONOON SJ
فاكس : ٦٤٣٢٨٢١
ص ب : ٢٠٤٣، ٢١٤٥١، برقيا : نشردار
المستودعات : طريق مكة المكرمة . شرق المطار القديم
المكتبات : ١ - شارع الملك عبد العزيز ، تليفون : ٦٤٧٨٧٢٣
٢ - شارع فلسطين . مركز الزومان، تليفون : ٦٦٠٨٩٦٤

الدمام : الشارع العام ، ص . ب : ٨٩٩
تليفون : ٨٣٢٣٥١٥
فاكس : ٨٣٣٥٥٢٠

هيفاء جارودي

المفكرة الصحية
للوالدة والمولود



المقـــدّمَة

« مَـبْرُوكْ »

أنت الآن حـامـل في شهـرك الأول. قـد يكـون هـذا حملك الأول أو الثاني، غير مهم. . المهم أن مسؤوليتك تجاه الطفل قد بدأت منذ الآن.

إنها مـرحلة الإعداد والتهيئة للحـدث السعيـد الـذي سيـدخـل البهجـة والفرح إلى حياتك الزوجية والعائلية.

في غمرة هذا الإحساس الرائـع تذكـري أنك أنت أيضاً تحتاجـين للكثير من الـرعايـة والعنـايـة والـراحـة. إن المسؤوليـة الملقـاة عـلى عـاتقـك مسؤوليـة مـزدوجـة. فصحتـك الجسـديـة والنفسيـة لا تقـل أهميـة عن تكـوّن الجنـين في أحشائك.

من هنا فكرنا بهذه المفكرة الصحية والتي تتضمن قسمين:

حـرصنا في القسم الأول عـلى أن نوفـر للحامـل أكبر قـدر من المعلومـات المختصرة والمهمة والمتعلقة بوضعيتهـا الصحية، عـلى أن تقوم هي بنفسهـا (وعلى صفحات أعدت لهذا الغرض) بتسجيل كل ما ترغب أن تحتفظ الـذاكرة بـه من معلومات حول هذه الفترة المهمة من حياتها وحياة جنينها.

أما القسم الثاني، فقد خصص لكل من الوالدة والمولود، ويحتوي على معلومات وإرشادات صحية مكثفة لا تستغني عنها الأم.

إضافة إلى صفحات فارغة تنتظر منها أن تملأها لتكون تاريخاً طبيّاً لكلا الطرفين يرجعان إليه عندما تدعو الحاجة لذلك.

أهمية هذه المفكرة عدا تبويب المعلومات وتقديمها بشكل مختصر ومفيد، أنها تختزل التاريخ الصحي للأم والطفل المعني، وذلك ابتداء من مراحل الحمل الأولى مروراً بالولادة وحتى السنة الثالثة من عمره.

وهي هنا (أي المفكرة) تعمل عمل الذاكرة التي قد تنسى وتضيع في متاهات الأيام والسنين، الكثير من أحداث العمر، علماً بأن الماضي نادراً ما يرفع بصماته عن الحاضر والمستقبل.

سيدتي،،،

هذه المفكرة مهمة لكل بيت، لكل أم ولكل طفل.

مع تحيات المؤلفة

هيفاء

صورة عائلية
الأم والأب والطفل

الطفل مع اخوته واخواته

باب المعلومات الصحّية

سيدتي، سجلي في مفكرتك ما يلي:

اسمك : ....

عمرك : ....

مهنتك: ....

صنف الدم : ....

اسم الوالد: ....

العمر : ....

المهنة : ....

صنف الدم: ....

عنوان الدار [المنزل]: ....

هاتف: ....

عنوان مقر العمل : ....

هاتف : ....

الأمراض الوراثية في العائلة

صحة الأب :

صحة الأم :

عدد الأطفال :

صحة الأطفال :

الأمراض الوراثية في العائلة :

معلومات مختصرة عن آخر حمل :

القسم الأوّل

معلومات للحامل



١ ـ أعراض الحمل الرئيسية

٢ ـ تغييرات عاطفية

٣ ـ حساب تاريخ الوضع

٤ ـ نصائح للمرأة الحامل

- أمور يجب مراعاتها
- تجنبي
- امتنعي
- متى تستشيرين طبيبك؟
- انتبهي

٥ ـ شكوى المرأة الحامل

- لكل شكوى علاج :
- القيء في الصباح ـ علاجه ـ
- حرقة في المعدة
- إمساك الأمعاء
- الدوالي في الرجلين
- البواسير
- حكة في جلد الفرج

- الألم في الظهر
- كثرة التبول
- صعوبة في التنفس في أواخر الحمل
- عرق أكثر من المعتاد
- تورم في أرجل الحامل مساء
- تورم في أرجل الحامل صباحاً
- الخمول وعدم النشاط
- نوبات إغماء، رفة قلب عابرة
- ألم في الرأس

٦ ـ الأدوات والملابس التي يحتاجها الطفل (الجهاز)

٧ ـ علامات الولادة.

٨ ـ لمعلوماتك

٩ ـ ملاحظات بقلم المرأة الحامل

أعراض أو علامات الحَمل الرئيسيّة

- توقف الحيض (الطمث، العادة أو الدورة الشهرية) عند الأم مع بداية الحمل.
- الشعور بالغثيان أو القيء عند الصباح وتعرف هذه الأعراض بـ «الوحام» وقد تتكرر لمرات عديدة أثناء اليوم.
- الإحساس بثقل في منطقة الصدر نتيجة كبر حجم الثدي أثناء الحمل. كما تتوسع المساحة حول الحلمة فيغمق لونها وتنفر إلى الخارج.
- حالات الدوار والإغماء.
- آلام في أسفل البطن نتيجة توتر الأنسجة الرابطة للرحم والمبيض.
- الشهية إلى طعام معين أو زيادة إفراز اللعاب.
- ازدياد عدد المرات التي تبول فيها المرأة.
- خروج إفرازات بيضاء اللون من المهبل.
- ازدياد الوزن.
- التغييرات النفسية التي تصاحب الحمل.

ثم يأتي دور الفحوصات المخبرية لنموذج من أدرار الأم ليؤكد الحمل أو ينفيه.

التغييرات العاطفية عند الحوامل

ينتج عن الحمل خلل في توازن الهرمونات مما يؤدي إلى تحولات وتغييرات نفسية. فبعض الحوامل يشعرن بالغبطة والفرح، والرغبة في الرقص والغناء ليعبرن عن سعادتهن، بينما تميل الأخريات إلى الحزن والشعور بالكآبة والانقباض.

هذه التغييرات هي حالات مؤقتة وعابرة سببها الحمل.

حساب التاريخ المنتظر للولادة

يحسب إلى الوراء ثلاثة أشهر من موعد أول يوم من أيام الحيض الأخير، ثم يضاف إليها سبعة أيام.

مدة الحمل

يمكث الجنين داخل الرحم مدة ٢٨١ يوماً منذ تلقيح البويضة أي ما يعادل ٤٠ أسبوعاً.

نصائح للمرأة الحامل

- أمور يجب على الحامل مراعاتها:

- مراجعة الطبيب مرة في الشهر خلال الأشهر الستة الأولى من الحمل، ثم مرة كل أسبوعين في الشهرين السابع والثامن، ومرة كل أسبوع خلال الشهر التاسع، ويمكن المراجعة بين المواعيد عند شعور الحامل بأعراض قد تؤثر على صحتها أو صحة الجنين.

- إجراء الفحوص (سيدتي لا تقلقي من كثرة الفحوص فهي للاطمئنان عن صحتك).

● **أهم الفحوص التي تجرى للمرأة الحامل :**

- فحص الدم
- مراقبة الوزن بين حين وآخر.
- فحص البول بغية حماية الحامل من أخطار الزلال والسكر، والتهاب المجاري البولية.
- فحص وضع الطفل داخل الرحم.
- قياس ضغط الدم باستمرار.

وعليك أيضاً يا عزيزتي الحامل :

- الحصول على فترة كافية من النوم كل يوم لا تقل عن ثماني ساعات.
- عدم إهمال نظافة الجسم والفم والأسنان.
- ممارسة الرياضة الخفيفة.
- الاهتمام بنوع الغذاء، والتخفيف من النشويات والحلويات والسمن والملح والتوابل الحراقة (أي البهارات).
- ليكن طعامك محتوياً على العناصر المطلوبة في الخضار والفواكه والحليب ومنتجاته.
- من الضروري العناية بصدرك وتمسيد الحلمات بكريم مرطب لمنع حدوث التشقق.

إحذري يا سيدتي :

- التصوير بالأشعة.
- زيادة الوزن الذي قد يضر بالحمل وعملية الولادة.
- المنبهات والمهدئات.

امتنعي يا عزيزتي عن :

- شرب الكحول والمسكرات .
- التدخين .
- رفع الأشياء الثقيلة التي قد تؤدي لسقوط الجنين .

تجنبي يا سيدتي :

- ارتداء الثياب الضيقة والضاغطة كالمشدات والأربطة، واحرصي على ارتداء الملابس الفضفاضة والمريحة .



- ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي لفترات طويلة، ولا ضير من انتعالها لزيارة قصيرة.

- تناول الأدوية والعقاقير على اختلافها إلا بمراجعة طبيبك بما في ذلك المهدئات والملينات.

- تجنبي المشاجرات والمشادات والإجهاد النفسي والجسدي طوال مدة الحمل.

انتبهي رجاءً . . . مهم جداً:

- عدم تعاطي الأدوية قدر المستطاع لأنها قد تسبب تشويهاً في الجنين إن هي أعطيت للحامل دون استشارة الطبيب.

- ابتعدي عن الأشخاص المرضى وخاصة المصابين بالأمراض الانتقالية.

- عدم التعرض للمصابين بالحصبة الألمانية. فإصابة الحامل بها في أشهر الحمل الأولى قد تؤدي إلى تشويه الجنين.

- لا يجوز إعطاء المرأة الحامل لقاح التيفوئيد والسعال الديكي والخناق والتدرن الرئوي. وأي لقاح للمرأة الحامل يجب أن يتم باستشارة الطبيب.

- على المرأة المصابة بمرض السكري أن تراجع طبيبها في أسرع وقت ممكن إذا عرفت بأنها حامل، وذلك لأن حاجتها إلى الأنسولين تتبدل من وقت لآخر.

وعادة ينصح الأطباء بإدخال مريضة السكري الحامل إلى المستشفى في الشهر الثامن من الحمل.

- على المرأة الحامل المصابة بمرض القلب أن تراجع الطبيب فور معرفتها بحملها، وأن تنتبه إلى عدم زيادة وزنها، والاهتمام بنوعية الغذاء وحالة الدم.

- عطفاً على فقرة اللقاح، يمكن إعطاء لقاح توكيد الكزاز للمرأة الحامل بعد الشهر الثالث من الحمل على جرعتين، الفترة الزمنية بين جرعة وأخرى شهر واحد على الأقل، وتعطى جرعة منشطة بعد سنة من الجرعة الثانية، وتعطى جرعة دورية كل خمس سنوات خلال فترة الخصوبة من عمر المرأة.

استشيري طبيبك عندما تلاحظين أياً من العلامات الآتية:

- حدوث نزيف مهبلي مهما كان قليلاً.
- نزول كمية ماء من المهبل دفعة واحدة.
- ظهور دم في البول.
- ارتفاع درجة الحرارة.
- ألم في أسفل البطن ومغص.
- تورم في الوجه أو الرجلين أو الفرج.
- اضطراب في النظر والرؤيا.
- إذا قلَّت كمية البول عن المعتاد.
- القيء، الأرق، الصداع.
- الإمساك المزمن.

شكوى المرأة الحامل:

لكل شكوى علاج فمِمَّ تشكين؟

أنا أشكو من	العلاج
١ ـ القيء في الصباح:	في هذه الحالة ينصح الأطباء الحامل أن تأكل كميات قليلة من الطعام على وجبات متعددة. وأن تبتعد عن المقالي والسمك والدهن، وتكثر من تناول السوائل بين وجبات الطعام. ويستحسن شرب كوب من الحليب قبل النوم، وقطعة من البسكويت والخبز المحمص في الصباح، وتحاشي الإمساك.
٢ ـ حرقة في المعدة:	إذاً، عليك الابتعاد عن المواد الدهنية والبهارات والتوابل والأشياء الحارة.
٣ ـ إمساك الأمعاء:	بسيطة، تناولي كميات من الخضار والفواكه والسوائل وعصير الفواكه. وعليك بممارسة الرياضة. أما استعمال الملينات فليكن حسب إرشادات الطبيب.
٤ ـ الدوالي في الرجلين:	يفضل الابتعاد عن ارتداء الثياب الضيقة. أخذ فترات من الاستراحة والاسترخاء كل يوم، مع رفع الرجلين إلى مستوى أعلى من باقي الجسم، واستخدام الجوارب المطاطة.

٥ـ **البواسير:** سببها الرئيسي إمساك الأمعاء المزمن. على المرأة الحامل أن تنظم أكلها وتنوع طعامها، وتتحاشى الإمساك.

٦ـ **حكة في جلد الفرج:** المطلوب في هذه الحالة المحافظة على نظافة الأعضاء التناسلية بغسلها بالماء والصابون، واستخدام المراهم الطبية حسب إرشادات الطبيب.

٧ـ **الألم في الظهر:** هنا ضرورة اللجوء للراحة والابتعاد عن استعمال الأحذية ذات الكعب العالي وممارسة تمارين رياضية خفيفة منذ بداية الحمل.

٨ـ **كثرة التبول:** هنا لا بد من استشارة الطبيب.

٩ ـ **صعوبة في التنفس في أواخر الحمل:** مراجعة الطبيب.

١٠ـ **عرق أكثر من المعتاد:** أنت هنا بحاجة لشرب كميات من السوائل لتعويض ما تخسرينه بالعرق.

١١ ـ **تورم أرجل الحامل في المساء:** هذا يتطلب منك الراحة والاسترخاء ورفع الأرجل إلى أعلى وأنت ممددة.

١٢ ـ **تورم أرجل الحامل في الصباح:** يستحسن بل من الضروري مراجعة الطبيب.



١٣ - أشكو من الخمول وعدم النشاط: لا بأس.. هذه حالة تزول بعد الولادة.

١٤ - نوبات إغماء بسيطة، رفات قلب عابرة، آلام الرأس: إذا تكررت هذه الحالات بشكل مزعج لا بد من استشارة طبيب.

الملابس والأدوات التي يحتاجها طفلك

إن تهيئة احتياجات وملابس الطفل وترتيبها قبل موعد ولادته بفترة يقلل عنك يا سيدتي بعض الأعباء التي ستلقى على كاهلك بعد الولادة.

ويستحسن برأيي أن تبتاعي ما يكفي الطفل لمدة سنة، ذلك لأنك ستكونين خلال هذه الفترة مشغولة به بحيث ستحدد فترات خروجك من المنزل وتجوالك في السوق.

ثم إن شراء احتياجات الطفل متعة تغمرنا بالسعادة. فالطفل الآن أصبح يمتلك في نظر العائلة شخصية معنوية، وهذه الشخصية تحمل اسماً، وتحتل ركناً في الخزانة، وتستخدم أدوات في الغرفة، ويزداد تعلقنا بها وشوقنا لها مع مرور الأيام على الرغم من أننا لم نرها أو نلمسها بعد.

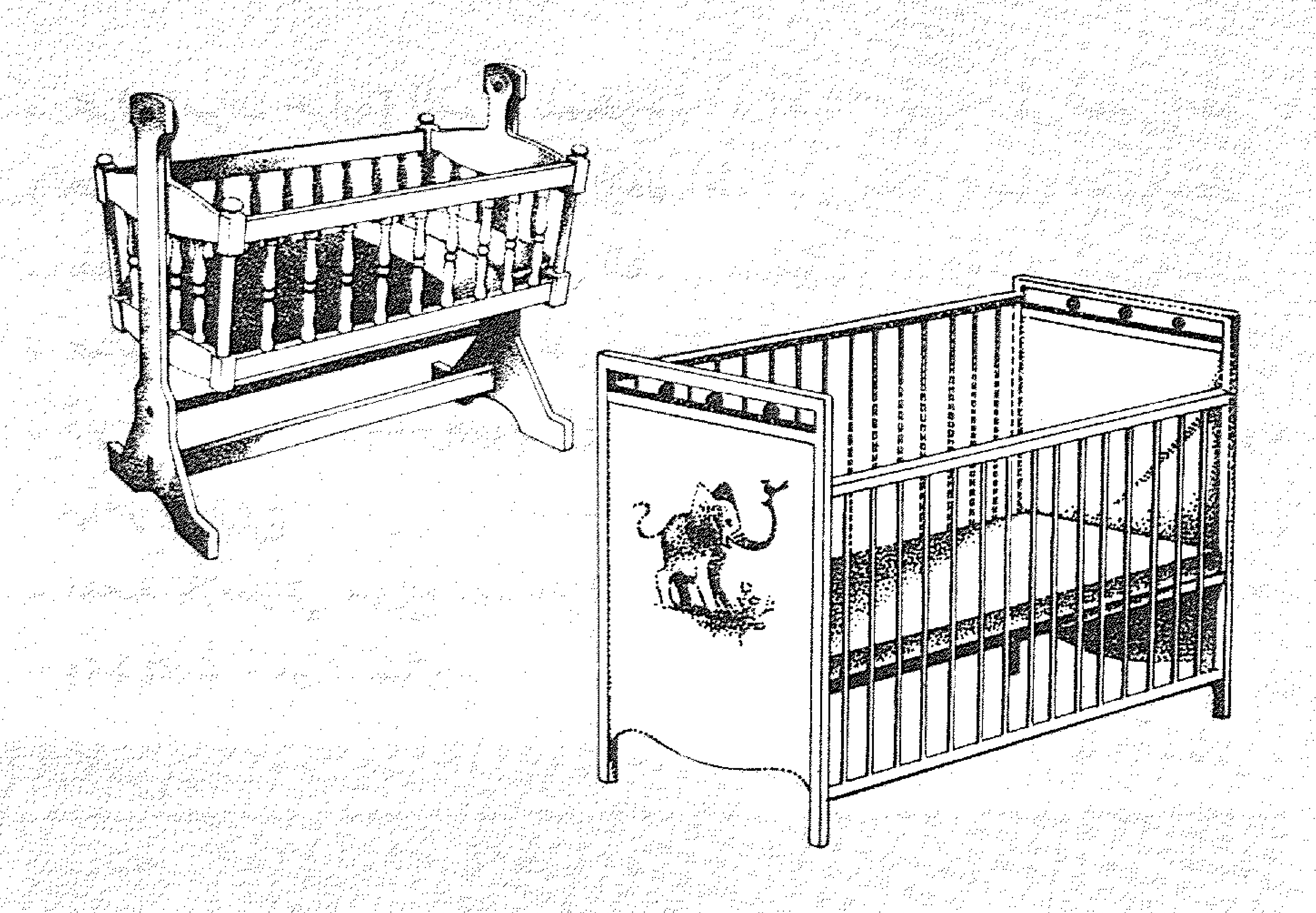
فما هي الأدوات والملابس التي يحتاجها الطفل؟

الأدوات:

- مكان للنوم، سلة أو سرير ذو جانبين ليقي الطفل من السقوط.
- خزانة صغيرة ذات أدراج، وسلة توضع بها ثياب الطفل الخاصة بالحمام.
- قماش ناعم الملمس يصلح فِراشاً للسرير. تبطين جوانب السرير بالإسفنج كي لا يصاب رأس الطفل بأذى.

● الوسادة غير ضرورية وإلا فابتعدي عن الوسادة الطرية لئلا تخنق الطفل.

- حوض للاستحمام ومكان يرتدي فيه ملابسه.
- دبابيس الأمان.
- حقنة لأنف الطفل مطاطية ذات طرف زجاجي لإزالة المخاط.



- محرار [ميزان حرارة] للفم أو للمخرج.
- صوف قطني ممتص لتنظيف الفم والأذن.
- نقط فيتامين «سي ودي» استشيري الطبيب بشأنها.
- صابون مطهر خفيف.
- دلو لغسل الحفاضات وغليها، ويستحسن أن تبتاعي اثنين، واحد لفوط البول وآخر للخروج.
- مقعد بلاستيكي مريح يساعد الطفل على الجلوس ومشاهدة ما حوله. ويمكنك نقله حيث تشائين.

الملابس:

ملاحظة: أكثر المواد شعبية لصنع الملابس الداخلية للأطفال هي القطن والفانيلا والشاش. فالشاش هو أشد هذه المواد سرعة في التجفيف لكن البول يتسرب منه.

- احرصي على أن تكون القطع المشتراة كبيرة لئلا تصغر على الطفل بسرعة.
- ابتاعي كمية تكفي الطفل لمدة سنة. سنترك لك تحديد الكمية التي تحتاجينها حسب ظروفك.
- ملابس أو أثواب لخارج المنزل تقدم عادة كهدايا، فلا لزوم للإكثار منها.
- يحتاج الطفل لملابس نوم تحتوي على قفازات في نهاية الأكمام، فائدتها في أنها تحول دون أن يقوم الطفل بخدش وجهه.
- **قمصان داخلية**: تفتح على طول الصدر والجسم، سهلة الاستخدام. يلزم للطفل ست قطع على الأقل.
- بلوزات صوفية من الأورلون.
- أكياس لخارج المنزل تغطي الطفل من العنق وحتى القدمين وذلك لحمايته من البرد.

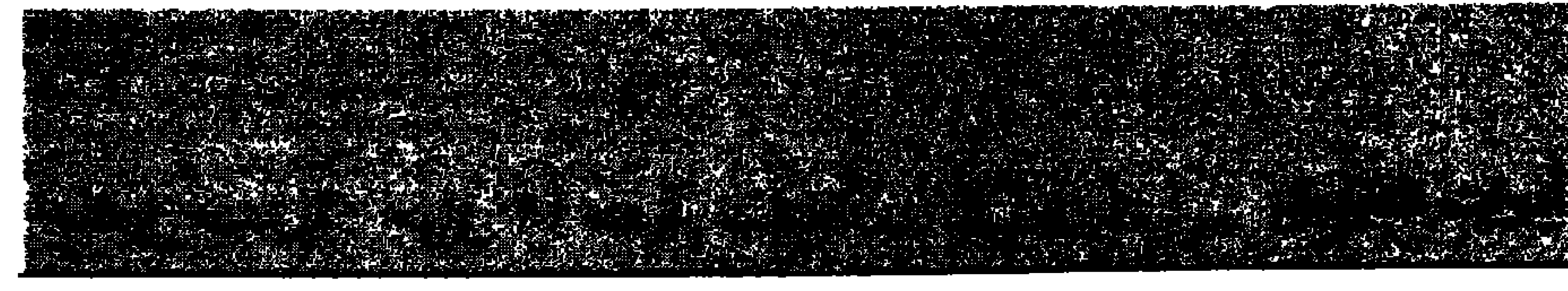
- **مناديل صدرية**: حوالى ١٢ منديل منشفة.
- **حفاضات وفوط**: عشرون قطعة على الأقل، هذا إذا آثرت استخدام القماش على الورق.
- **حشيات للفوط**: أي فوط إضافية توضع وسط الفوطة الكبيرة.
- سراويل داخلية واقية من البلل (نايلون) يلزمك منها **ست قطع**.
- **أكياس للنوم**: بدلاً من البطانية لمزيد من الدفء.
- طاقية صوفية، معطف للخروج من المنزل.
- جوارب قطن، وأحذية طرية.



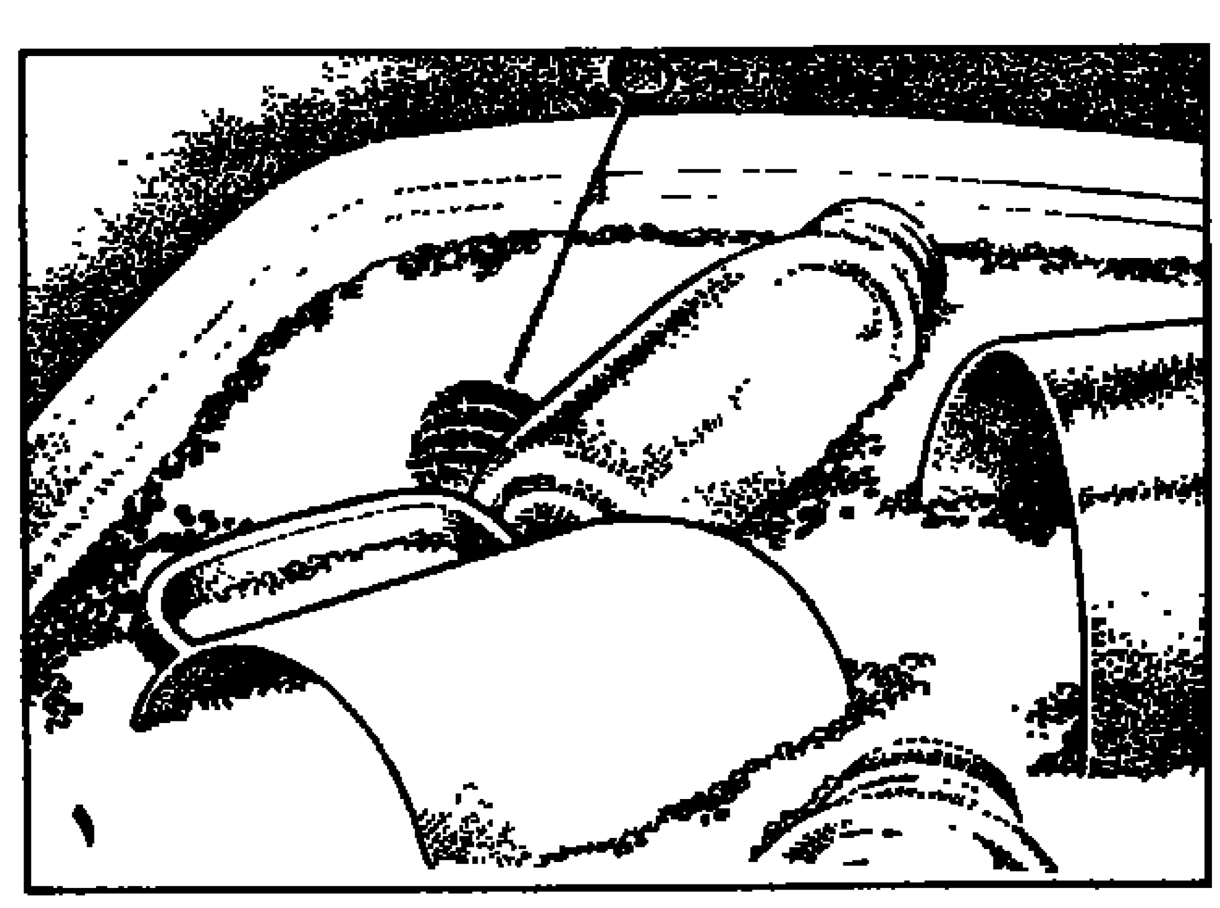
- بطانيات صوف.
- بطانيات قطنية للقماط.
- شراشف بلاستيكية واقية من البلل توضع تحت الشرشف القماش وفوق الفراش.
- شراشف قطنية للسرير.

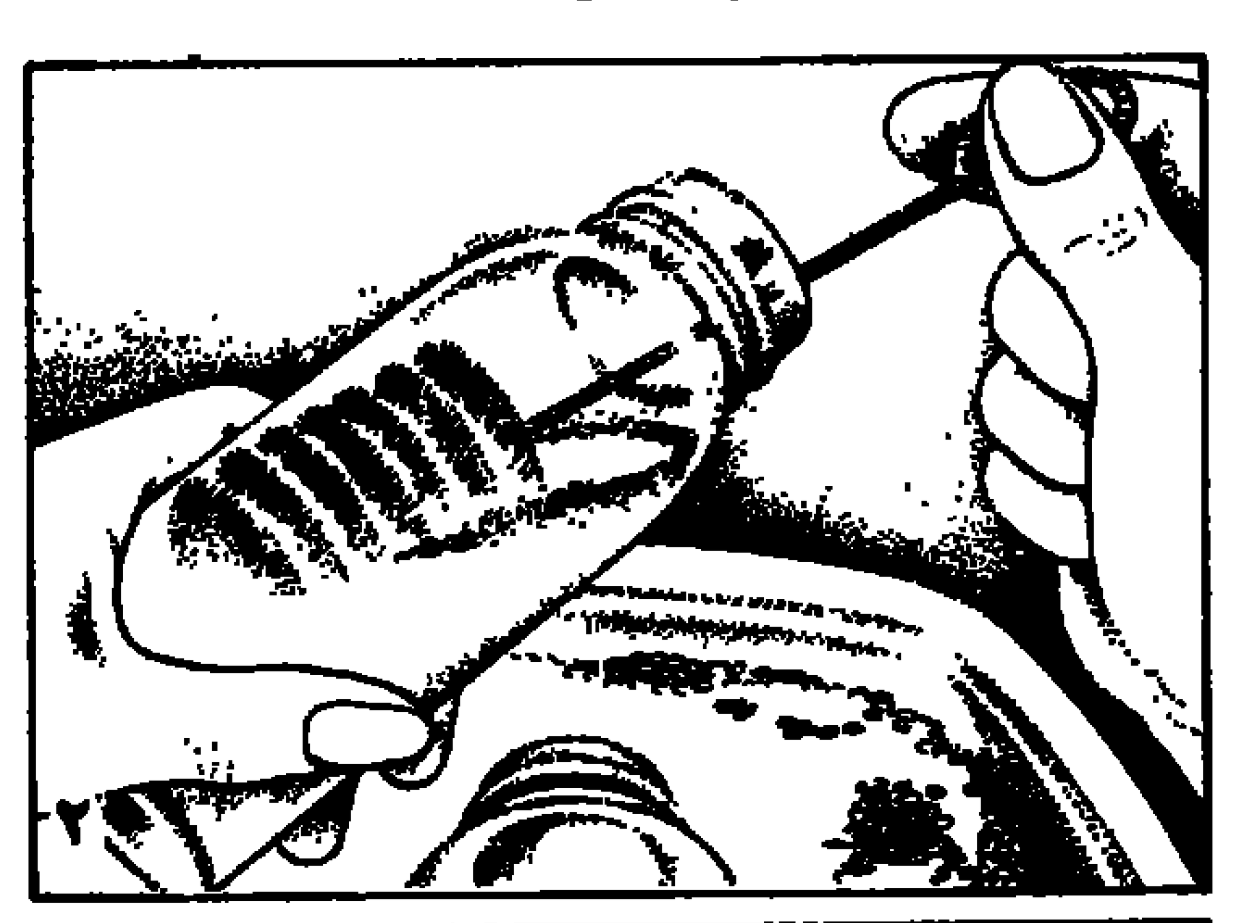
أدوات أخرى:

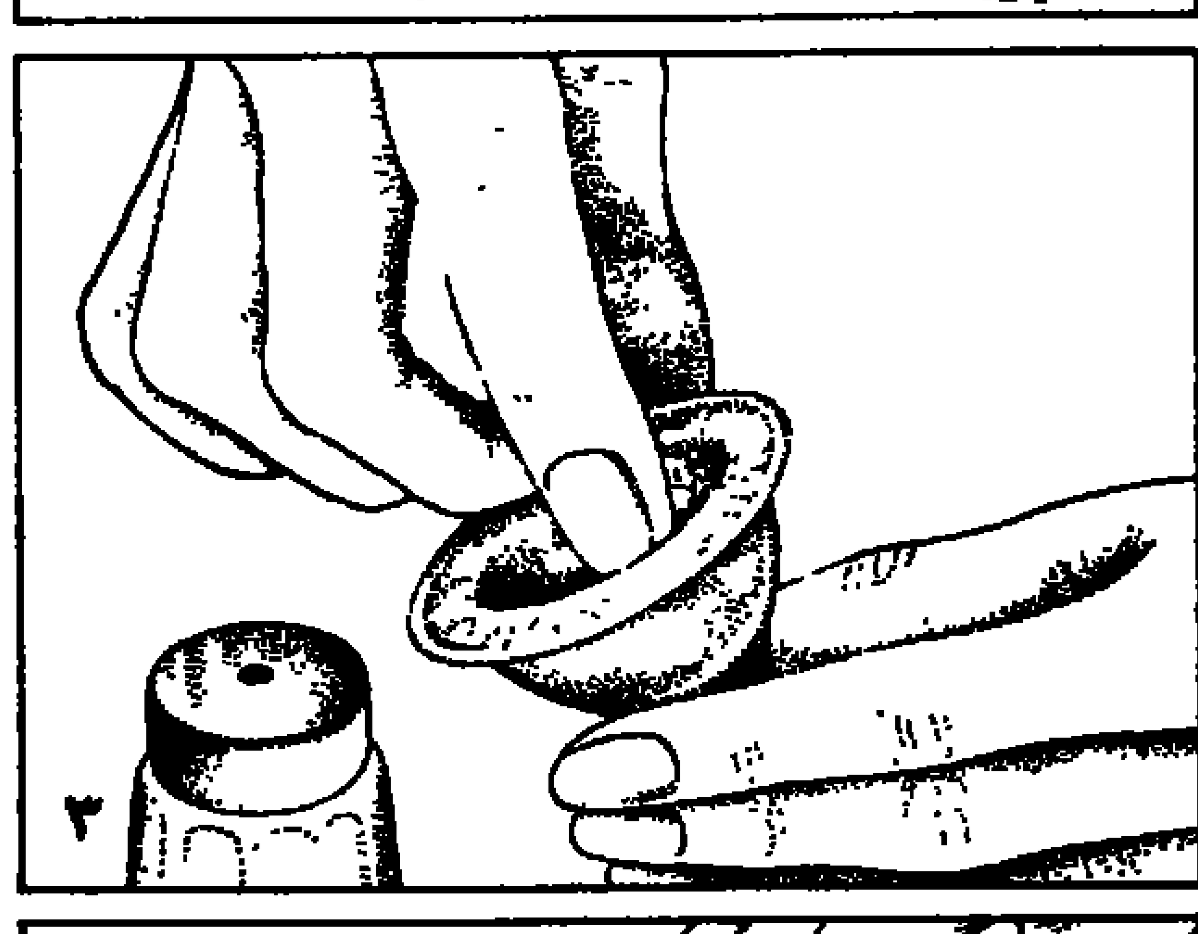
- عربة أطفال.
- آلة لتسخين زجاجة الإرضاع.
- مساحيق وعطور للطفل، كالزيت والكريمات الخاصة بمؤخرة الطفل لمنع الاحمرار والالتهابات.

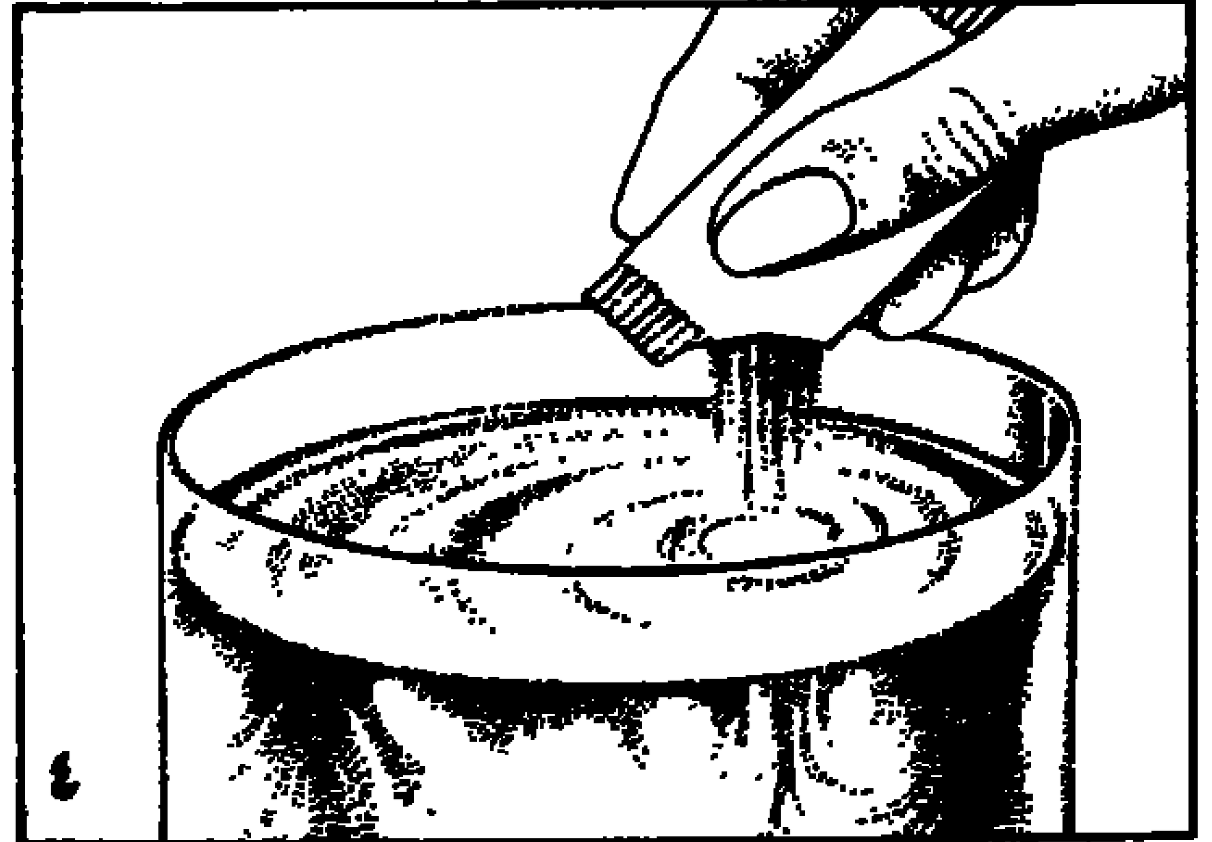


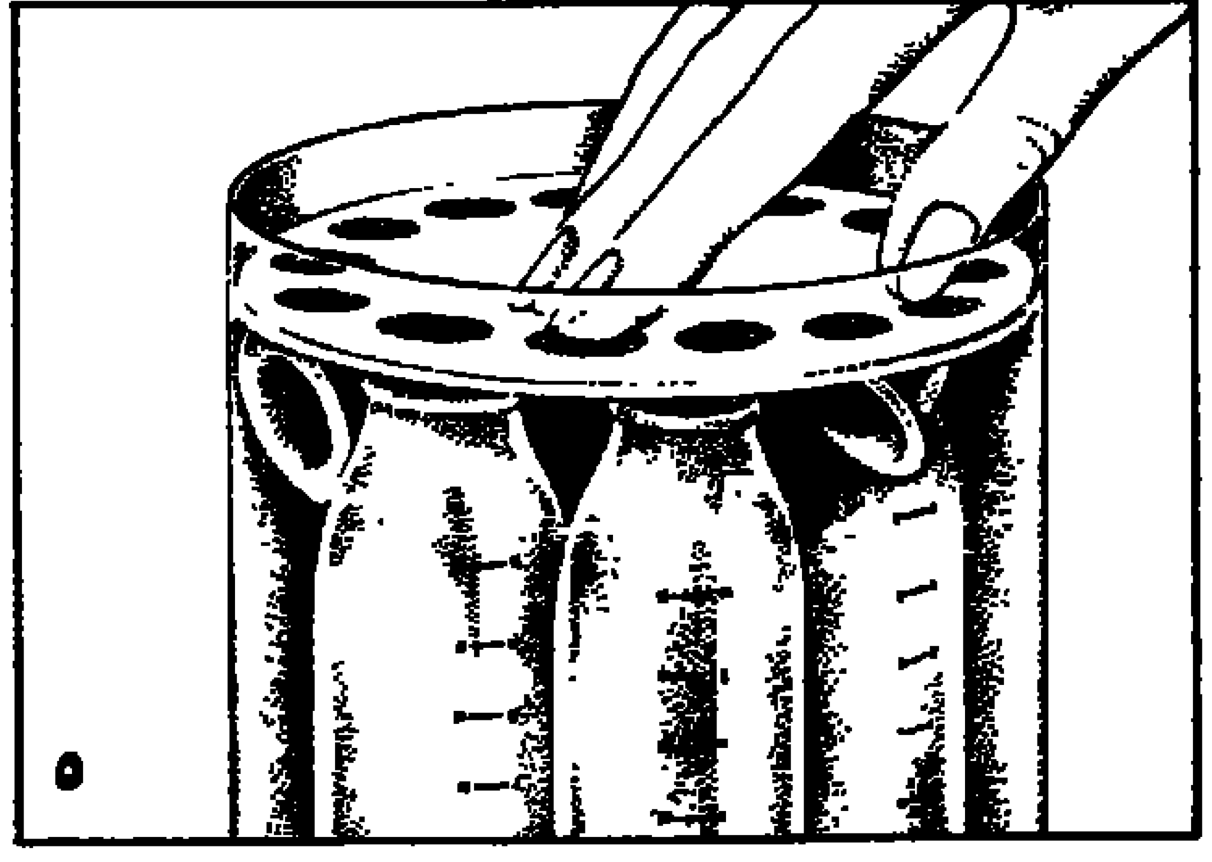
- زجاجات التغـذية: مـا لا يقل عن ٩ زجـاجات، هـذا في حال قـررت عدم إرضـاع طفلك من ثديك، وإلا فثلاث زجـاجات كـافية مـع رضاعـة الثـدي وتخصص لشرب العصير والماء.
- حلمات اصطناعية
- قدر، إبريق أو جهاز للغلي مع غطاء وذلك لتعقيم الزجاجات.
- إناء لمزج الأغذية تكون عليه شارات تدل على الوزن بالأونسات.
- قمع وفرشاة لتنظيف القنينة وأخرى للحلمات.
- ملاقط: واحد لالتقاط الزجاجات المعقمة وآخر للفوط المغلية.


١


٢


٣


٤


٥

علامات الولادة

١- **آلام الوضع (الطلق):**

عادة تتميز الولادة بألم نتيجة تقلصات الرحم، يبدأ الألم من منطقة الظهر ويمتد إلى أسفل البطن وأعلى الفخذين، ويأخذ شكل نوبات من الألم. يفصل بين النوبة والأخرى فترة استرخاء، وكلما تقدمت الولادة قلّت الفترة الزمنية أو ازدادت فترة التقلص.

هنا ننصح المرأة بأن تشد إلى أسفل مع الطلقة، ثم تسترخي في الفترات بين الطلقات.

٢- **ظهور مشحات من الدم:**

من علامات الولادة ظهور مشحات من الدم مع مادة مخاطية خصوصاً بالنسبة للمرأة التي تلد للمرة الأولى.

٣- **توسع عنق الرحم:**

كلما كان التوسع أكبر كلما تقدمت الولادة.

٤- انفجار الكيس الأمنيوني بفعل طلقة قوية وخروج دفعة كبيرة من السائل (ماء الرأس بالعامية) وهذه بداية الميلاد.

الفترة الزمنية التي تستغرقها عملية الوضع تتراوح ما بين ١٢ و٢٤ ساعة للتي تلد للمرة الأولى. أما المرأة التي سبق لها وولدت، فإن فترة الولادة تكون أقصر وتتراوح ما بين ٣-١٢ ساعة.

لمعلوماتك:

- بعد الميلاد تبدأ أجهزة المرأة بالعودة إلى حالتها الطبيعية خلال خمسة أو ستة أسابيع، وتدعى مرحلة النفاس.
- في هذه المرحلة يخرج من المهبل سائل النفاس ويكون لونه أحمر لمدة ثلاثة أيام، ثم يتغير لونه ويخف احمراره لمدة ستة أيام أخرى، ويقل الدم فيه، إلى أن يتوقف بعد ثلاثة أسابيع.
- في حال بقاء هذا السائل أو استمرار لونه أحمر، أو تصير له رائحة كريهة لا بد من إعلام الطبيب.
- يمكن العودة إلى ممارسة الجماع بعد توقف هذه الإفرازات.
- في نهاية مرحلة النفاس، من الضروري إجراء الكشف الطبي على المرأة، وتحليل الإدرار والدم، وقياس الضغط والحرارة والنبض، وسرعة التنفس ووزن المرأة للاطمئنان.



مواعيد الزيارات للطبيب

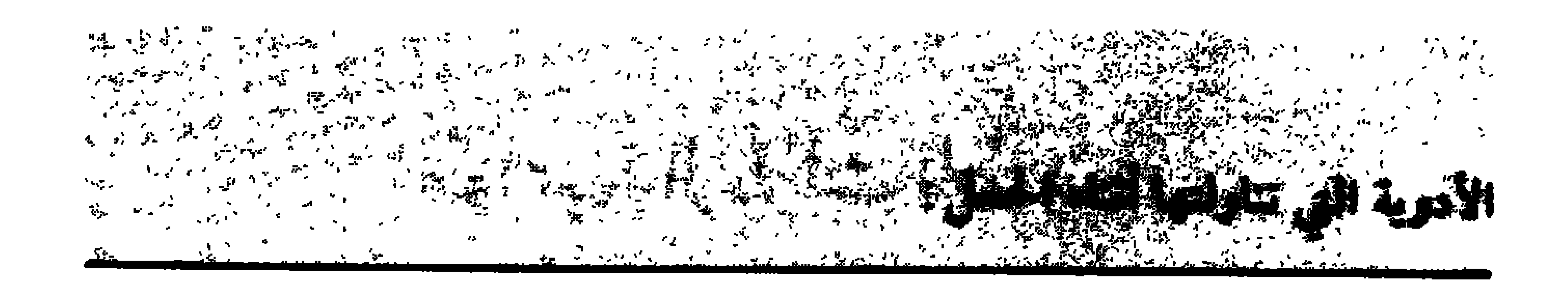
الزمـــان

اسم الطبيب المكـــان

اليوم التاريخ الساعة

مَواعيد الزيارَات للطبيبْ

اسم الطبيب	المكــان	الزمـــان		
		اليوم	التاريخ	الساعة



مضاعفات الحمل الجسدية:

حوادث طارئة أثناء الحمل :



ملاحظات أخرى تود المرأة الحامل أن تضيفها هنا:

القسم الثاني

حمداً لله على سلامتكِ
تهانينا .. وألف مبروك

يسجل هنا بعد ولادة الطفل ما يلي:

اسم الطفل (المولود): .... الجنس:

وزنه عند الولادة: طوله عند الولادة:

رتبته بين أشقائه: تاريخ الولادة:

....

اسم المستشفى والطبيب المولد والمعالج:

....

نوع الولادة، طبيعية أم قيصرية؟

....

هل استخدم المخدر أثناء الولادة؟

فترة الحمل:

معلومات أخرى:

....

....

....

هدايا للأم (   ) وللطفل (   )
لدى ولادته

نوع الهدية	هدية من :
....	السيدة ....
....	السيدة ....
....	السيدة ....
....	السيدة ....
....	السيدة ....
....	السيدة ....
....	السيدة ....
....	السيدة ....
....	السيدة ....
....	السيدة ....
....	السيدة ....
....	السيدة ....
....	السيدة ....
....	السيدة ....
....	السيدة ....
....	السيدة ....
....	السيدة ....

ها قد أنجبت طفلك العزيز بعد تسعة أشهر من القلق والرغبة والانتظار. الفرحة تغمرك ولا شك.

إنه إنجاز رائع، لا بد وأنك تشعرين معه بالبهجة والفخر. ولكنك مع ذلك يا عزيزتي الأم فقد بدأت تتحسسين مسؤولية الأمومة الكبيرة التي أُلقيت على عاتقك.

فالأطفال رغم كونهم زينة الحياة الدنيا، إلا أنهم يحتاجون إلى رعاية وعناية واهتمام كبير، كي تبقى الزينة في رونقها وروعتها وبهائها.

قد يكون هذا الطفل هو طفلك الأول، وانضمام عضو جديد إلى العائلة معناه أن اختلافاً كبيراً سيطرأ على حياتك.

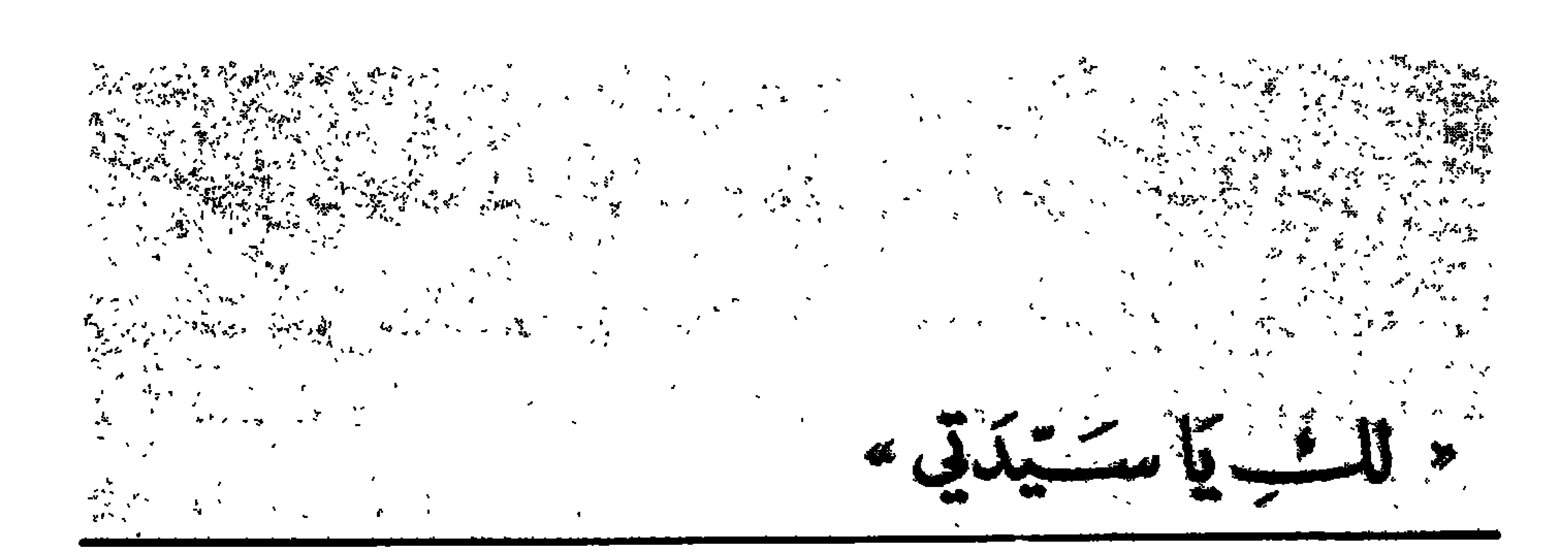
لهذا يا عزيزتي يسعدنا أن نضع هذه المفكرة الصغيرة بين يديك في محاولة متواضعة منا قد تساهم بمد جسور من الفهم والمعرفة بينك وبين أفراد عائلتك، لعلنا بذلك نتوصل لأن ننير لك درب الرضا والأمان.

يحتوي هذا القسم على:

- باب **لك يا سيدتي**. نقاط يجب أن تعرفينها لدى عودتك إلى البيت.
- **باب الرضاعة**
- رضاعة الثدي.
  - رضاعة الزجاجة.
  - كيفية البدء بإطعامه.
- **باب النظافة**
  - حمام الطفل
  - السرة
  - القشرة
  - الختان

- **باب إرشادات عامة:**

  - للبكاء أسباب وعلاج. . ما هي؟
  - ابعدي عنه. . .
  - صيدليتك
  - متى تستدعين الطبيب أو الحالات الطارئة.
  - لا تقلقي من . . .
  - مواعيد اللقاح
  - أعراض الأمراض المعدية
  - مقاييس الطفل السليم
  - عادات احذريها
  - **المفكرة**: صفحات فارغة لملاحظات ومعلومات الأم حول طفلها.
  - المراجع.



نقاط يجب أن تعرفينها عند عودتك إلى البيت :

١ - لا تستعجلي الأمور. . . معرفتك لطفلك ستبدأ بشكل تدريجي. . . تمتعي به واجعليه يتمتع بحنانك.

٢ - لا تخشي سؤال الطبيب - لدى خروجك من المستشفى - عما ترغبين معرفته بالنسبة إلى وضعك الصحي أو بالنسبة إلى طفلك.

٣ - ركزي اهتمامك على المولود الجديد. . . ولا تترددي في قبول المساعدة من أحد، فأنت بحاجة لعناية أيضاً.

٤ - مارسي التمارين الرياضية لاستعادة حيويتك ونشاطك ورشاقتك.

٥ - راقبي طعامك حتى ولو كنت لا ترضعين طفلك، امتنعي فقط عن تناول الحلويات على اختلافها واستعيضي عنها بالفاكهة. وعليك أيضاً بمشتقات الحليب. لا تفكري حالياً بأي نوع من الريجيم فرشاقتك لن تعود إليك قبل ستة أشهر من ولادتك على الأقل.

٦ - اعتني بنظافة المهبل والأعضاء التناسلية الخارجية لمنع الالتهابات الجرثومية والحيلولة دون التلوث والتسبب في حمى النفاس.

٧ - تذكري أن زيارة الطبيب بعد ستة أسابيع من الولادة أمر مهم. حاولي استشارته بالنسبة للأمور الحميمة حتى ولو كنت محرجة. فالمعرفة بالأمور

أفضل من ولادة طفل آخر غير مرغوب به على الأقل في وضعك الحالي.

٨ - بعد مرور ستة أشهر على ميلاد الطفل، وعند الأم التي ترضع طفلها من ثديها تعود الدورة الشهرية أحياناً ويأتيها الحيض من جديد. ويمكن للأم أن تستمر بإرضاع طفلها إذ لا علاقة للحيض بالرضاعة.

٩ - إن تربية الطفل ليست مسألة سهلة، فهي تأخذ من جهد الأم ووقتها وأعصابها. ومن المفيد جداً لك ولعائلتك أن لا تنقطعي عن العالم الخارجي. فاللقاء بالأصدقاء والخروج من المنزل برفقة الزوج بين الحين والآخر ـ شرط أن تعتمدي على من تجدينه مناسباً للبقاء مع الطفل ـ يجعلك تنظرين للحياة نظرة تفاؤل وغبطة.

١٠- قد تلهيك العناية بالوليد عن مشاركة زوجك في كثير من الأمور، وهذا ما قد يولد لديه الإحساس بالوحدة، لذا تذكري دائماً أنكم أصبحتم عائلة، ومسؤولية الطفل هي مسؤوليتكما أنتما الإثنان.

شجعيه على الاهتمام بطفله بين الحين والحين، وثقي بأن هذا التدبير سيجعله يتفاعل معكما أكثر.

فهذا وقت الأخذ والعطاء... الوقت الذي يحتاج فيه كل منكما لفهم الآخر.



« باب الرضاعة »

الرضاعة والطعام مصدر متعة للطفل بغض النظر عما إذا كان حليباً طبيعياً (من ثديك) أم اصطناعياً (من الزجاجة).

١- الرضاعة الطبيعية:

إذا اخترت له الرضاعة الطبيعية فقد أحسنت الاختيار. فأفضل حليّب للطفل هو حليب الأم، وهذا يستلزم منك الراحة والعناية بنفسك وصدرك وطعامك.

بالنسبة إلى صدرك عليك العناية به أثناء الحمل بوضع الكريم المغذي حول الحلمة. أما وقد أنجبت الآن فما عليك سوى الاهتمام بنظافة الثدي قبل وبعد الرضاعة، ووضع الكريمات من وقت لآخر.

إذا شعرت بأي ألم في حلمتيك يستحسن مراجعة الطبيب، وقد يفيدك إبعاد الطفل عن صدرك لفترة ما. ففي حالة التهاب الثدي يسحب الحليب ولا يعطى للطفل.

قد تتساءلين: ما هي الأطعمة المضرة بالرضيع والتي يجب عليّ الامتناع عن تناولها؟

ينصح الأطباء بالامتناع عن تناول الفواكه المسهلة للمعدة كالخوخ والعنب، والمآكل الحارة والبصل وشرب الكحول.

أما بالنسبة للعقاقير الطبية يستحسن مراجعة الطبيب للتأكد من ملاءمتها لرضاعة الثدي.

غالباً ما تشعر الأم أن حليبها لم يعد كافياً لإشباع صغيرها.. لهذه الأم نقول:

إن هذا الشعور قد يداخلك أكثر الأحيان مساء حينما يكون التعب قد أخذ منك كل مأخذ. لذا، لا حرج عليك إن استعنت بزجاجة من الحليب الصناعي.

على كل يفضل أن تضاعفي فترات راحتك إن أمكن، وأن تتناولي الكثير من السوائل. فهذا يساعدك على الاستمرار في رضاعة الثدي دون مشاكل.

مدة الرضاعة تتراوح بين ١٥ إلى ٢٠ دقيقة، وقد تصل إلى ثلاث ساعات أو ربما ساعتين حسب حاجة الطفل، ولمدة لا تتجاوز العشر أو الخمس عشرة دقيقة للثدي الواحد وبالتناوب.

أما متى تتوقفين عن الرضاعة فوحدك يمكنك تحديد ذلك، بعض الأمهات يرضعن أطفالهن لمدة تسعة أشهر أو أكثر، والبعض يتوقف عند الشهر السادس.

عند الفطام حاولي أن تقللي من فترات الرضاعة وذلك تدريجياً.

٢ ـ الرضاعة الاصطناعية (الزجاجة):

إذا اعتمدت الحليب الصناعي تنبهي للنقاط التالية:

- نظافة الزجاجة.. تعقيمها أو غليها.
- استخدام فرشاة خاصة بها لتنظيفها.

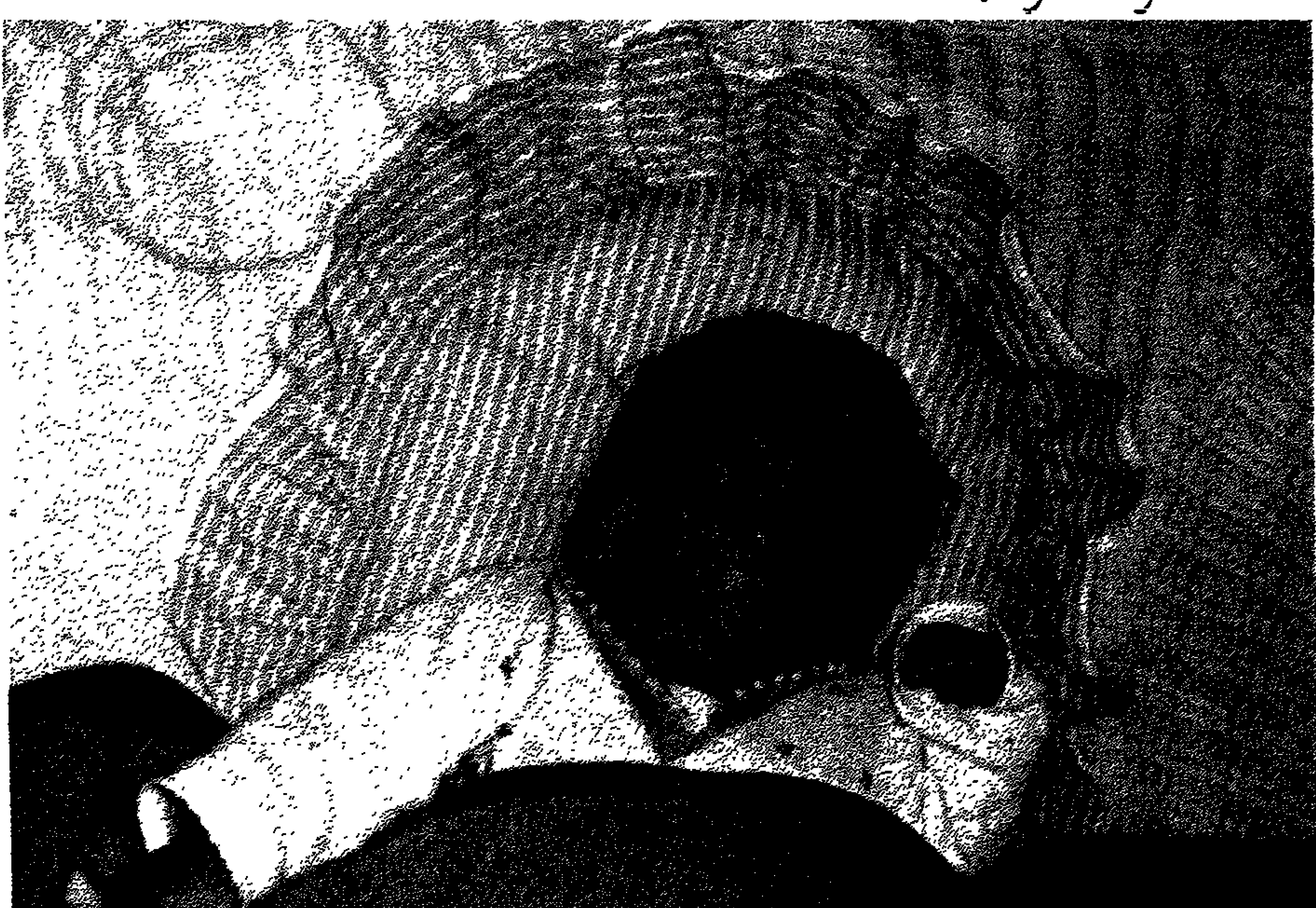


- استخدام ملقط خاص بها لرفعها من ماء الغلي أو التعقيم.
- غلي ماء الشرب والماء المستخدم للحليب خلال السنة الأولى من عمر الطفل.
- أن تكون حرارة الحليب معتدلة. تذوقيه قبل إعطائه للطفل.
- مراعاة المقادير اللازمة لعمر الطفل والمدونة على علبة الحليب.
- حذار من إضافة أية كمية أخرى من تلقاء نفسك لأن ذلك يؤذي الطفل.
- احضني طفلك كما وأنه يرضع من ثديك ليشعر بحنانك والتصاقه بك.

٣ - تذكري أن الطفل الرضيع يحتاج إلى شرب الماء بين فترات الرضاعة.

٤ - يمكنك البدء بإعطائه عصير البرتقال ابتداء من الشهر الثاني وذلك لحاجته إلى فيتامين سي. ثم التفاح المبروش، والموز المهروس، والأطعمة النصف جامدة وبدرجات قليلة جداً مع زيادتها تدريجياً بعد الأسبوع التاسع من ولادته. واستخدام الملعقة لهذا الغرض.

٥ - ابتداء من الشهر الخامس يعطى للطفل صفار بيضة (بالتدريج) وشوربة خضر مطحونة.



بابُ النّظـافـة

١ ـ ملابس الطفل وحفاضاته: من الضروري غليها بصابون مجروش، [برش] وتفويحها بشكل جيد لكي لا يصاب جلد الطفل بالحساسية.

٢ ـ حمام الطفل: الحمام اليومي يريح الطفل ويجعله ينام نوماً هادئاً وعميقاً. . يمكنك يا سيدتي البدء بحمامه هذا بعد ولادته بيومين.

عزيزتي،

أ) قبل أن تبدأي بالحمام تأكدي من أن كل ما يلزمك هو في متناول يدك.

ب) هيئي لطفلك زجاجة الحليب إن كان يرضع بالزجاجة.

ج) انزعي الساعة من معصمك.

د) ضعي مئزراً فوق ثيابك كي تظل جافة.

هـ) ضعي في متناول يدك:

- صابونة خاصة بالأطفال.
- شامبو خاص بالأطفال.
- قطعة من قماش صوفي أو قطني.
- منشفة كبيرة ومنشفة صغيرة للرأس.
- قطن لتجفيف الأنف والأذنين ومسح الفم.
- ملابس الطفل وحفاضاته.

و) اختبري حرارة الماء في الحوض بمرفقك أو معصمك.
ز) لا تملأي الحوض بمقدار كبير من الماء.

طريقة الحمام:

١ - أمسكي بطفلك بحيث يستند رأسه إلى معصم إحدى يديك وتمتد أصابع تلك اليد إلى ما تحت إبطه، وتمسكي به في ثبات بعد أن تلفي جسده بفوطة كبيرة.

إمسحي عينيه بقطعة قطن مبللة بالماء الدافيء. ثم فمه من الداخل والخارج، ثم وجهه برفق. وفي كل مرة استخدمي قطعة قطن نظيفة. جففي وجهه جيداً.

ادعكي جلدة رأسه برفق بعد وضع الشامبو أو الصابون، ثم اغسليه بالماء بحيث لا يتسرب إلى وجهه أو داخل أذنيه.

٢ - ضعي الطفل على الطاولة وجففي له شعره جيداً. بللي قطعة القماش الصوفي بالماء والصابون وامسحي جسده، ثم احمليه براحة يديك وضعيه في الحوض بحيث لا يتبلل رأسه. بعد ذلك ارفعيه واسكبي على جسده كيلة (طاسة) ماء دافيء، ثم استعملي منشفة لينة الملمس لتجففيه بالضغط الخفيف على جسده لا بالدلك.

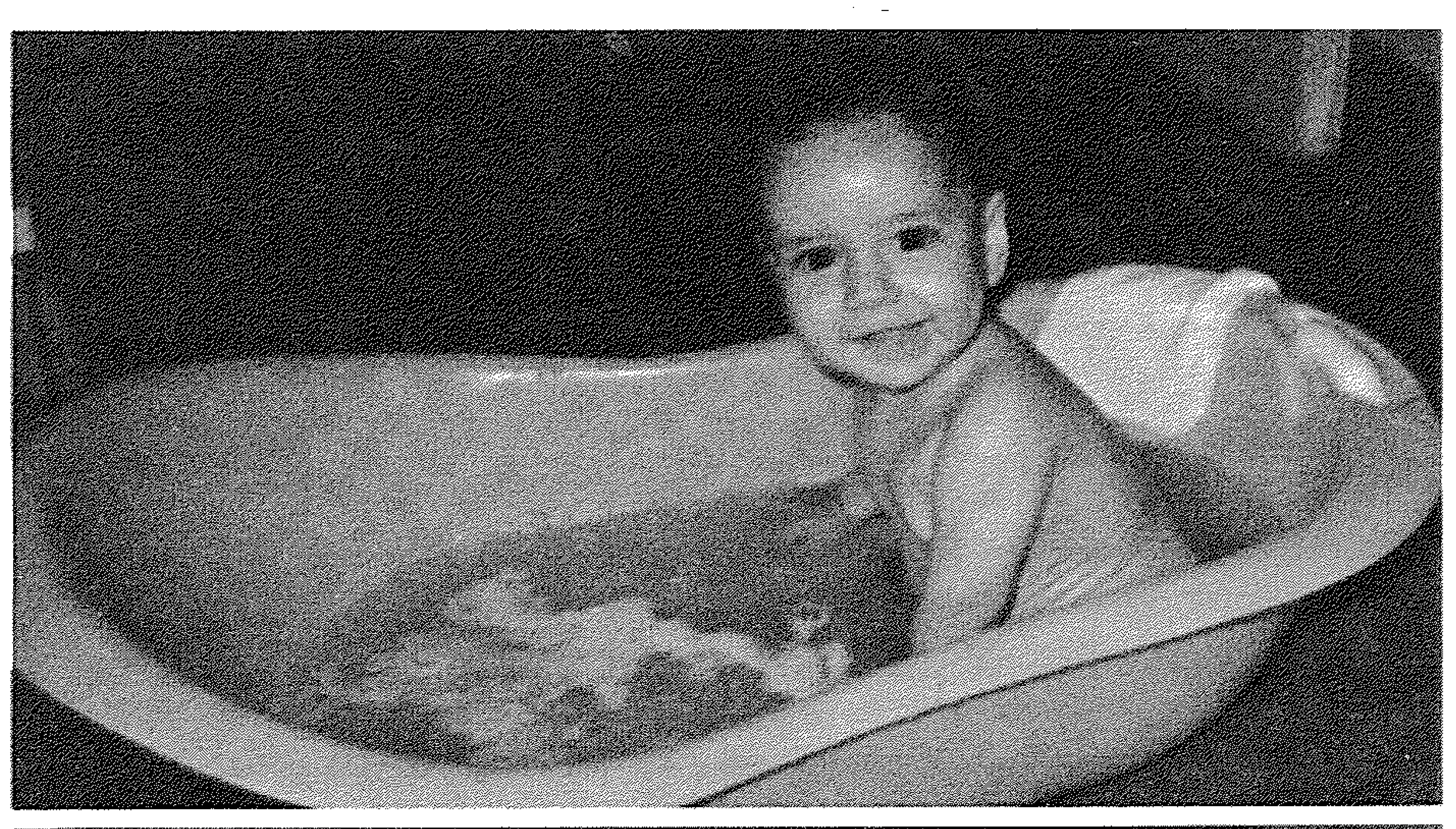
٣ - إذا كانت السرّة لم تلتئم بعد، امسحيها من كل جوانبها بعد الحمام بشيء من القطن المعقم، وتنبهي إلى أن تبقى فوطة الطفل تحت مستوى السرّة كي لا تتبلل. تقع السرة بعد أسبوع من ولادة الطفل على الأقل.

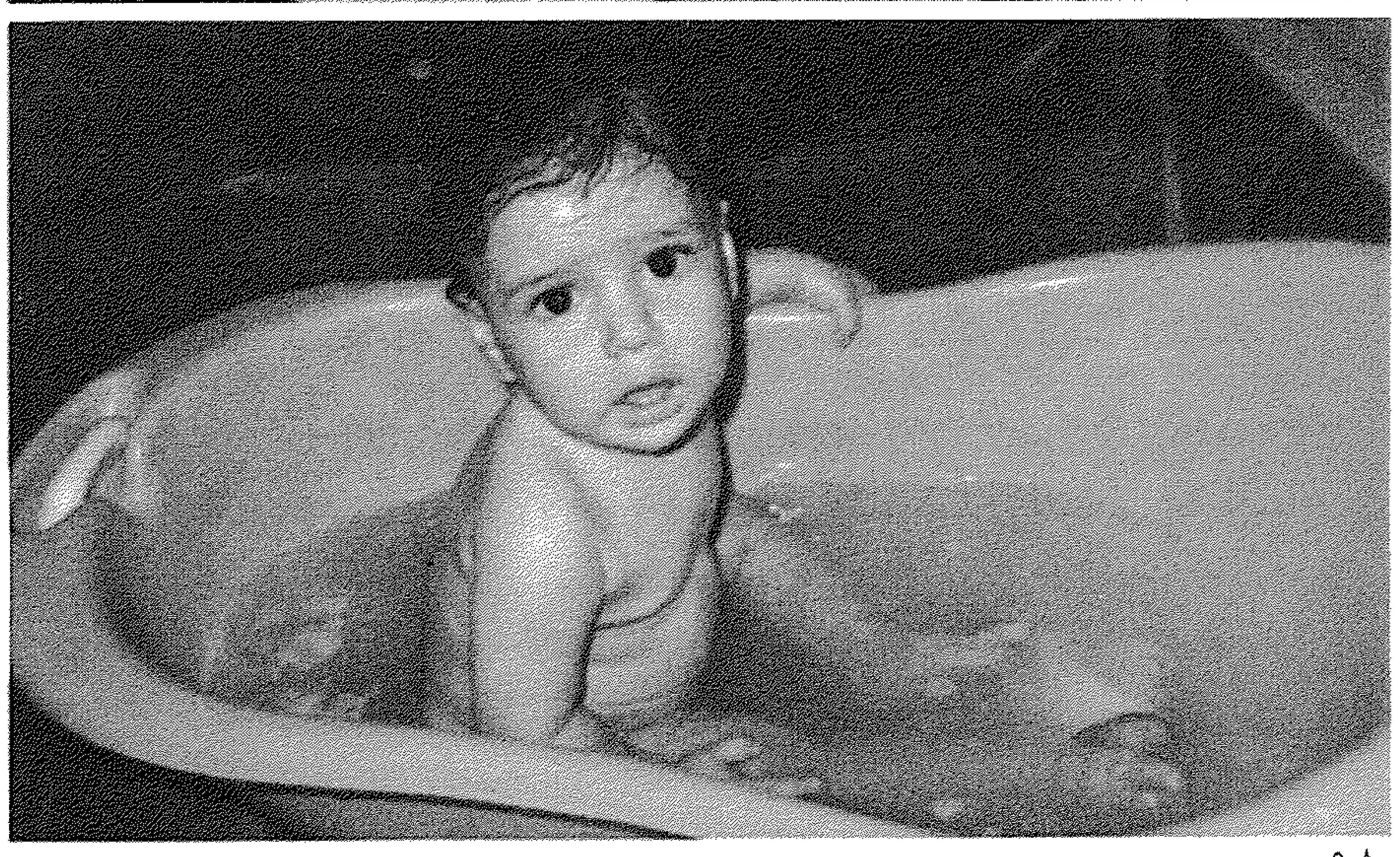
٤ - استعيضي عن البودرة بالكريم أو با لزيت الخاص للأطفال لدعك جسده بعد الحمام.

صورة طفلك وهو يستحم

٥ ـ لإزالة القشرة العالقة في شعر رأسه: ابعدي الماء والصابون عن جلدة رأسه كلياً، ادعكيها برفق بقطعة قطن مبللة بالزيت المعدني مرتين في اليوم، فهذا من شأنه أن يلين القشرة مما يحملها على السقوط بواسطة مشط ذي أسنان لينة.

٦ ـ الختان أو الطهور: يستحسن أن يتم للمولود الذكر أثناء وجوده في المستشفى وبعد ولادته بيومين.



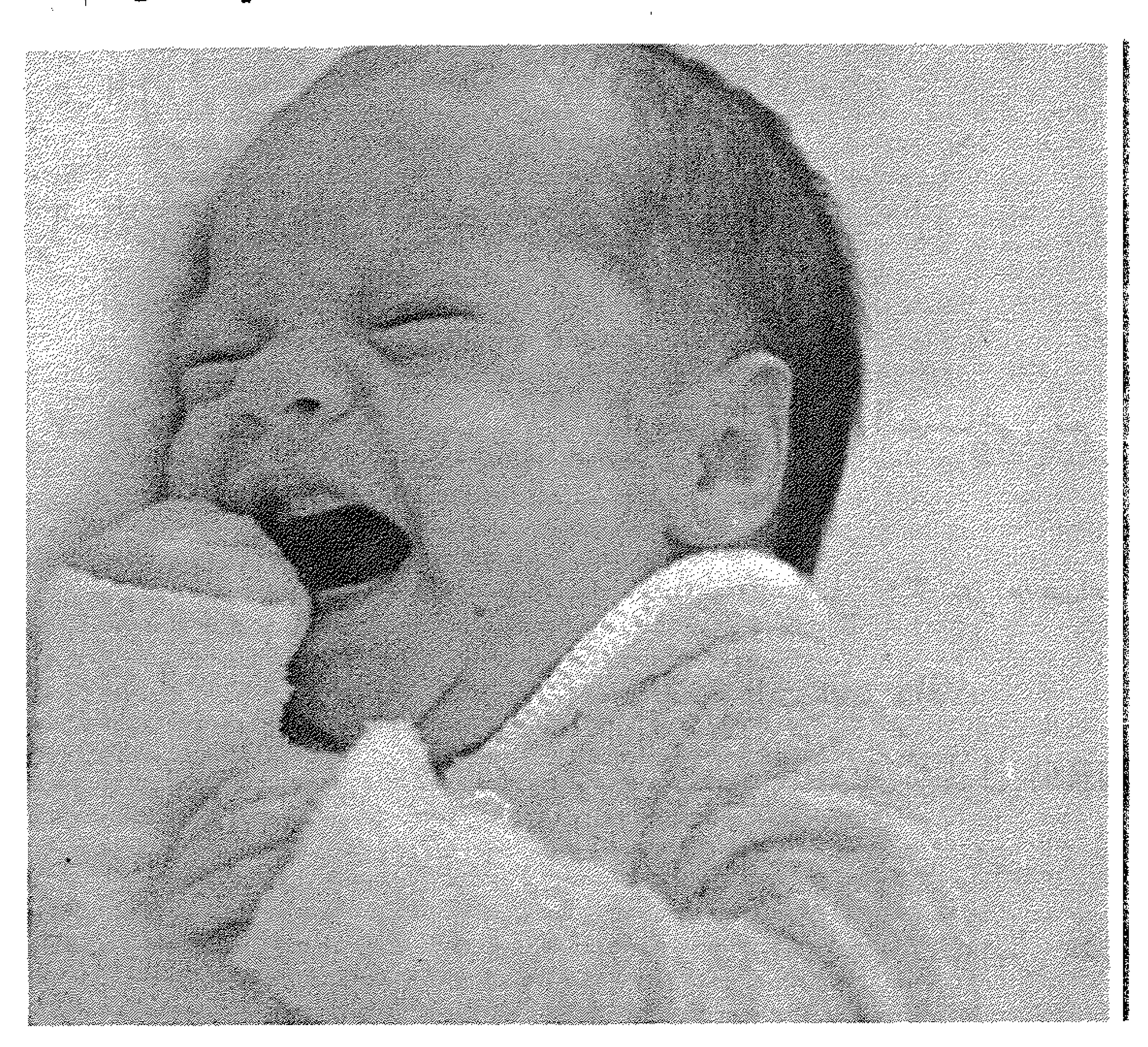


إرشادات عامّة

«البكاء»

يؤلمك جداً أن يبكي طفلك أليس كذلك.. بكاء الطفل يا عزيزتي دليل ألم أكثر منه دلع.

والطفل يبكي لأسباب عدة، نوردها هنا مع العلاج لعلنا بذلك نخفف من حدة ألمك وقلقك.



السبب	العلاج
١ـ الجوع:	قدّمي له زجاجة الحليب أو صدرك.
٢ـ الهواء في المعدة:	ضعيه على كتفك بشكل عمودي ثم ربتي على ظهره كيما يتجشأ بعد كل وجبة من

وجباته. كرري هذه العملية إذا استيقظ من نومه بعد فترة قصيرة.

٣ـ المغص الناتج عن البرد: دعيه ينام على معدته بعد دهنها بزيت دافىء، ولفها بزنار عريض، واعطه قليلاً من اليانسون الدافىء أو ماء الزهر.

٤ـ الإمساك عند التبرز: نصف تحميلة غليسرين.

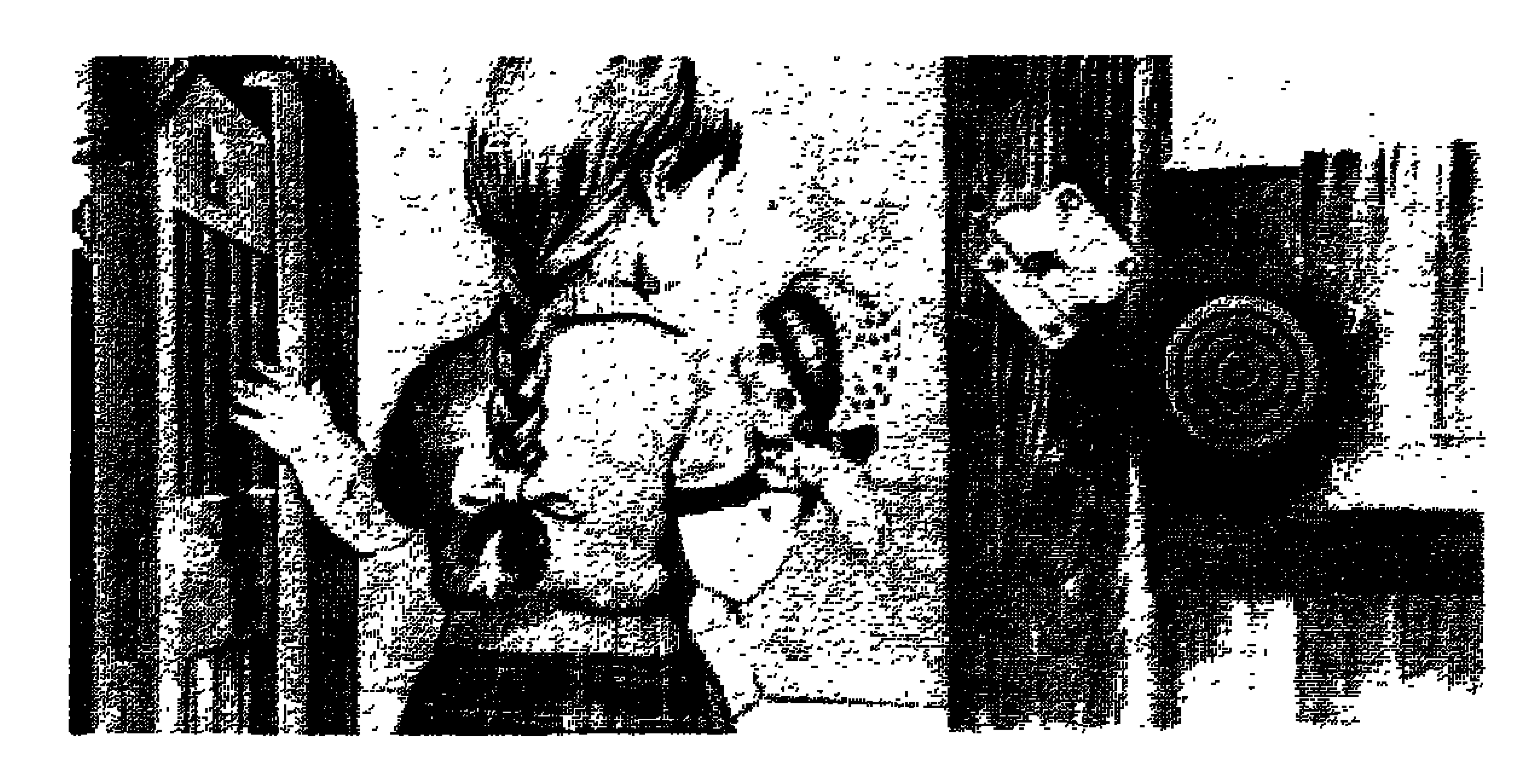
٥ـ الشعور بالبلل: بدّلي له حفاضاته كل ساعتين.

٦ـ الاحمرار في مؤخرة الطفل: النظافة الدائمة ووضع الكريمات المرطبة (مرهم أكسيد الزنك).

٧ـ الإسهال: أوقفي الحليب الصناعي ثم قدمي له شراب الجزر.
المقادير: كل ٣٠ غرام ماء مغلي كيلة جزر
ـ يقدم الشراب دافئاًـ
ويعطى الطفل محلول (ORS) عند حدوث الإسهال بدرجة خفيفة. أما إذا استمر الإسهال لدى الطفل فالأفضل إبلاغ الطبيب.

٨ـ غرزة دبوس: حلي قماطه وتأكدي بأن الدبوس مقفل. استخدمي لطفلك دبابيس الأمان.

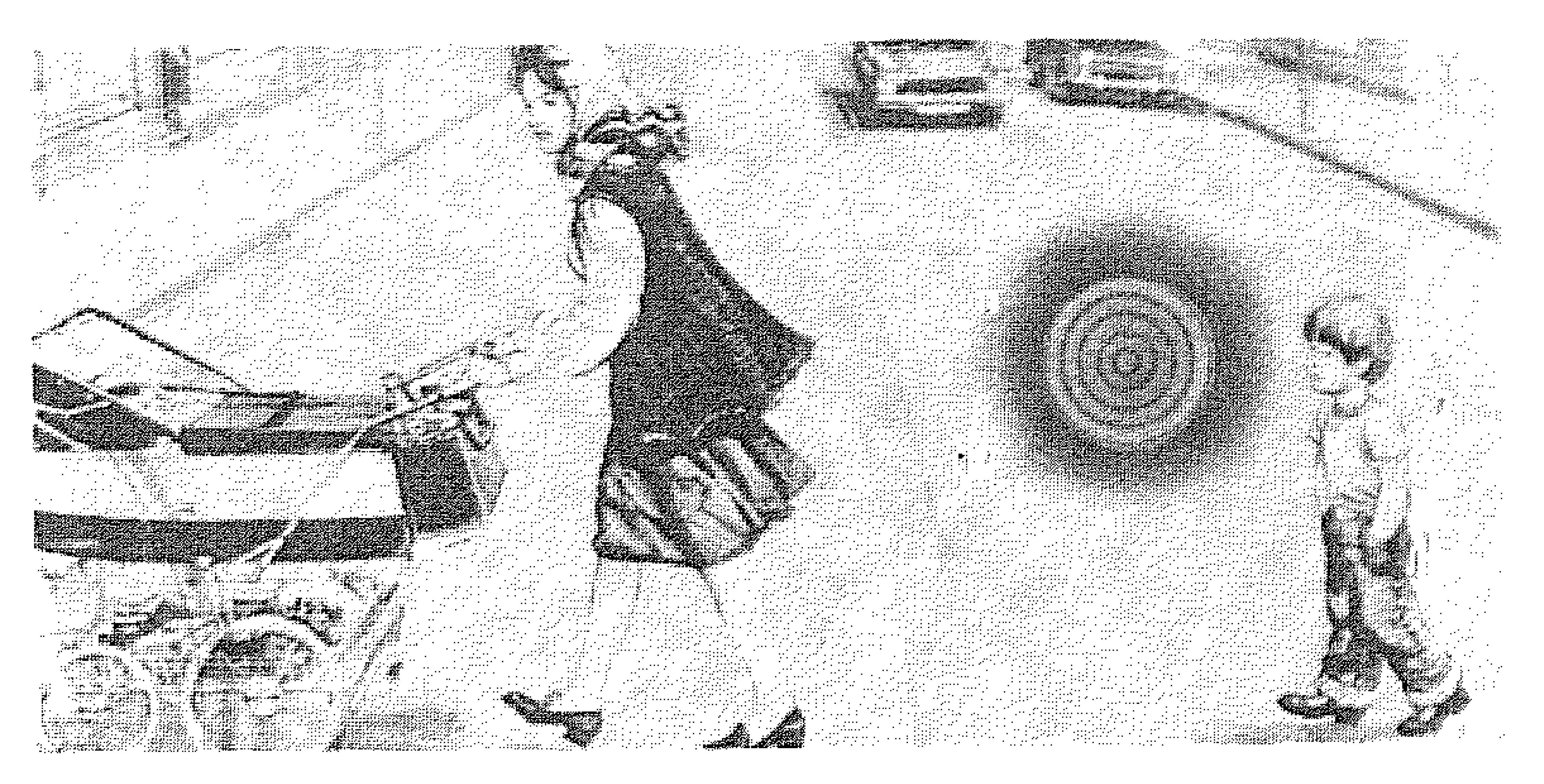
٩ـ التسنين: فرك اللثة ـ اعطيه حلقة مطاطية لكي يمضغها، فقد تخفف من آلامه.



تاكدي من أن باب الدار مقفل باحكام وأن النوافذ لا تسمح لطفلك بالخروج منها دون معرفتك.



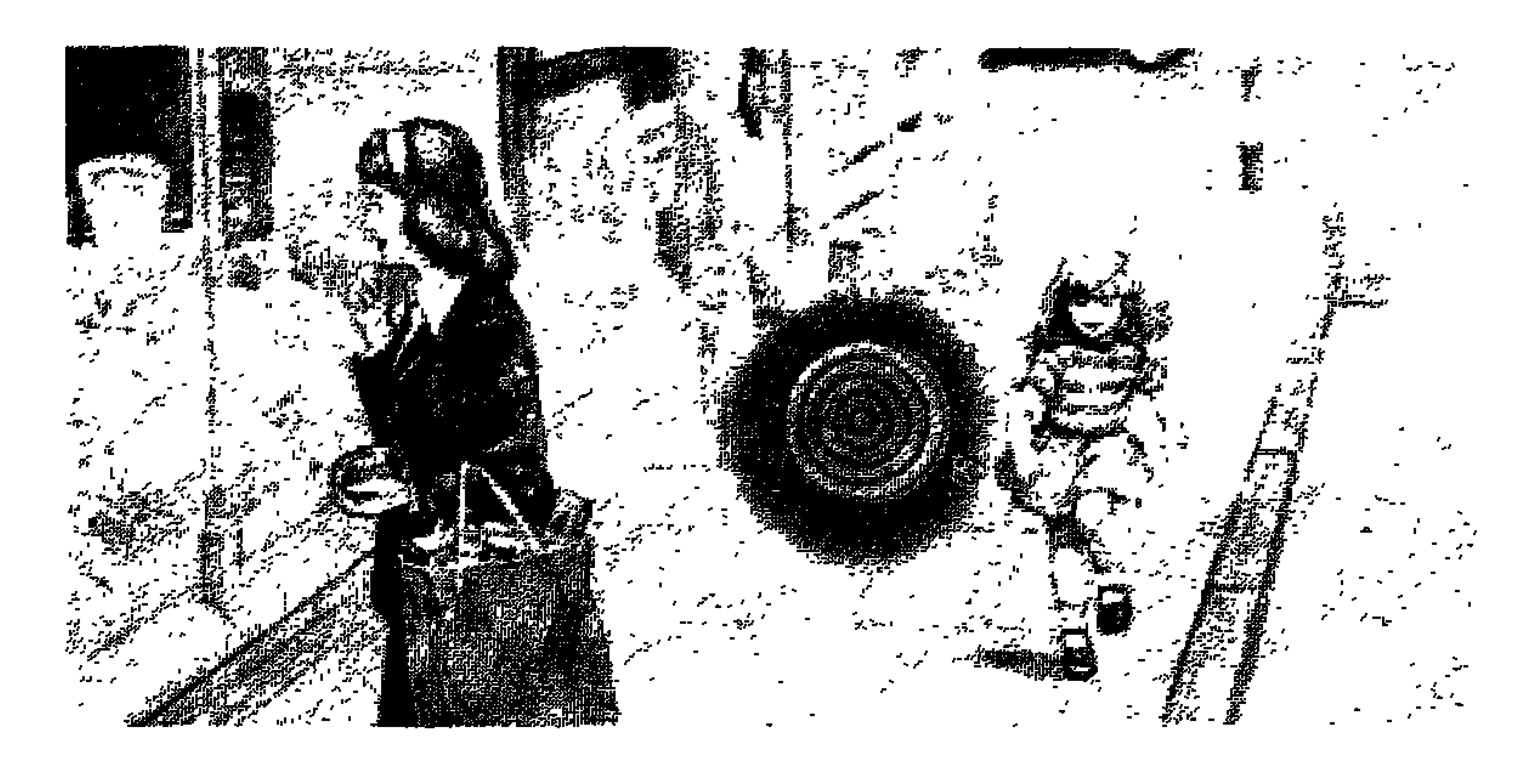
لا تدعي طفلك يخرج بمفرده إلى الشارع



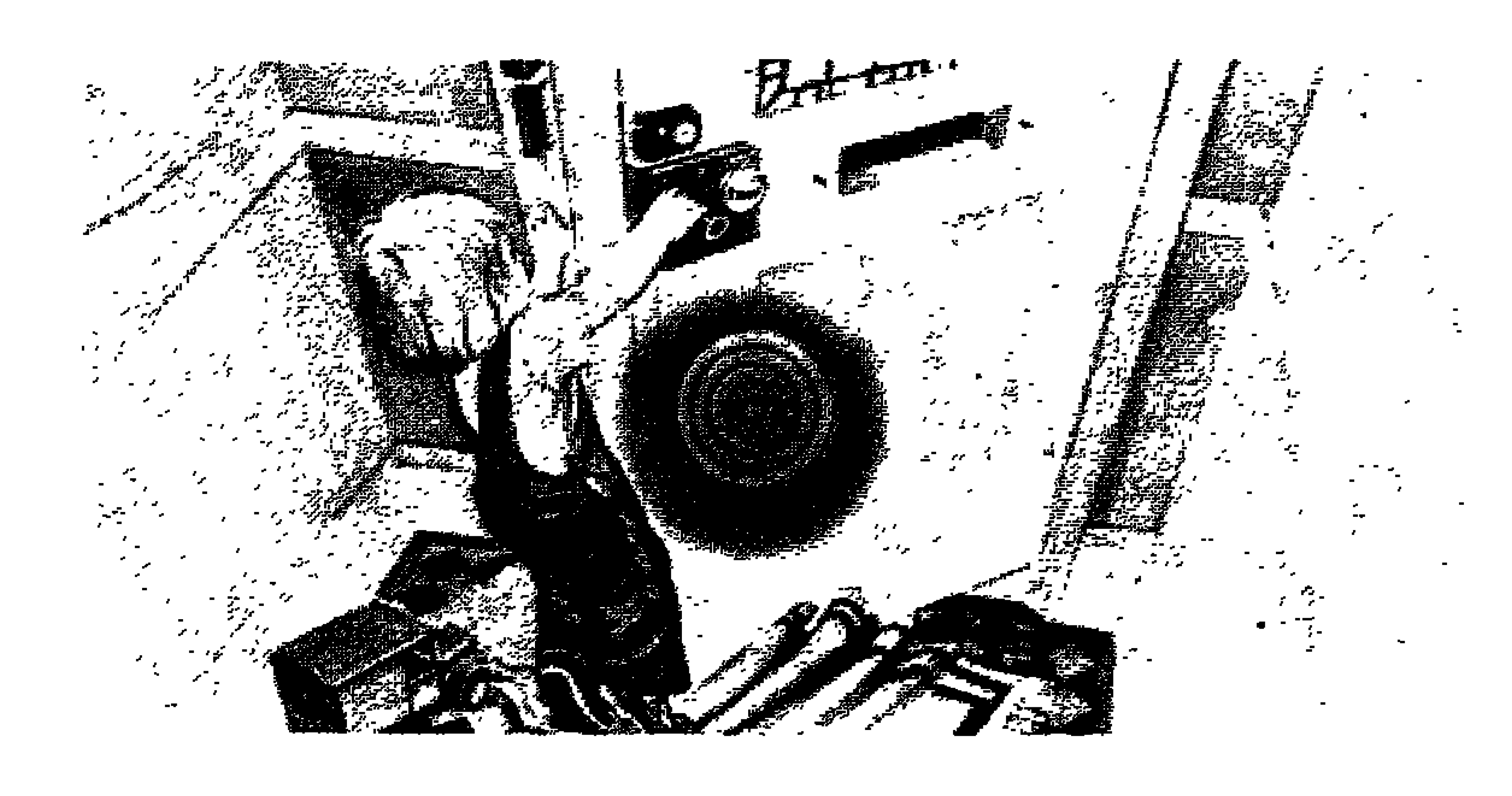
لا تتركيه يعبر الشارع بمفرده.



من الضروري وضع حزام الأمان للطفل في السيارة حرصاً على سلامته.



من الخطأ أن يسير الطفل وراءك في الشارع



انتبهي، طفلك قد يقف على شيء مرتفع ويفتح باب الدار

ابعدي عن متناول طفلك

الأشياء الحادة والخطرة:

- المقص ـ المسامير ـ السكاكين ـ الشفرات ـ الدبابيس ـ الأدوية ـ الأسبرين ـ الكاز ـ الكحول.

- السموم الخاصة بالحشرات، العطور، مواد التنظيف، مواد القلي، مواد الرش، السوائل المستخدمة في تلميع الأثاث، الدهونات، النفتلين.

حذاري من:

- الكبريت، المدفأة أو المنقل، المكوى والأدوات الكهربائية كالمروحة وغيرها. اللعب المصنوعة من حديد أو المطلية بالرصاص، قطع الزجاج المكسور، المكسرات والأزرار واللعب الصغيرة سهلة البلع كالخرز.

إياك أن تتركيه:

- في مكان مرتفع، أو قرب نافذة مفتوحة. وحده في حوض الحمام أو في السيارة. إياك أن تدعيه يحبو أو يمشي في المطبخ أثناء إعدادك وطهوك للطعام فقد يتعرض لخطر فقاقيع الزيت أو اندلاق سائل حار عليه.

- ابعدي مقابض المقالي ووعاء القهوة بعيداً عن مقدمة الفرن.

- انتبهي لأغطية الموائد فالطفل قد يسحبها ويوقع ما عليها.

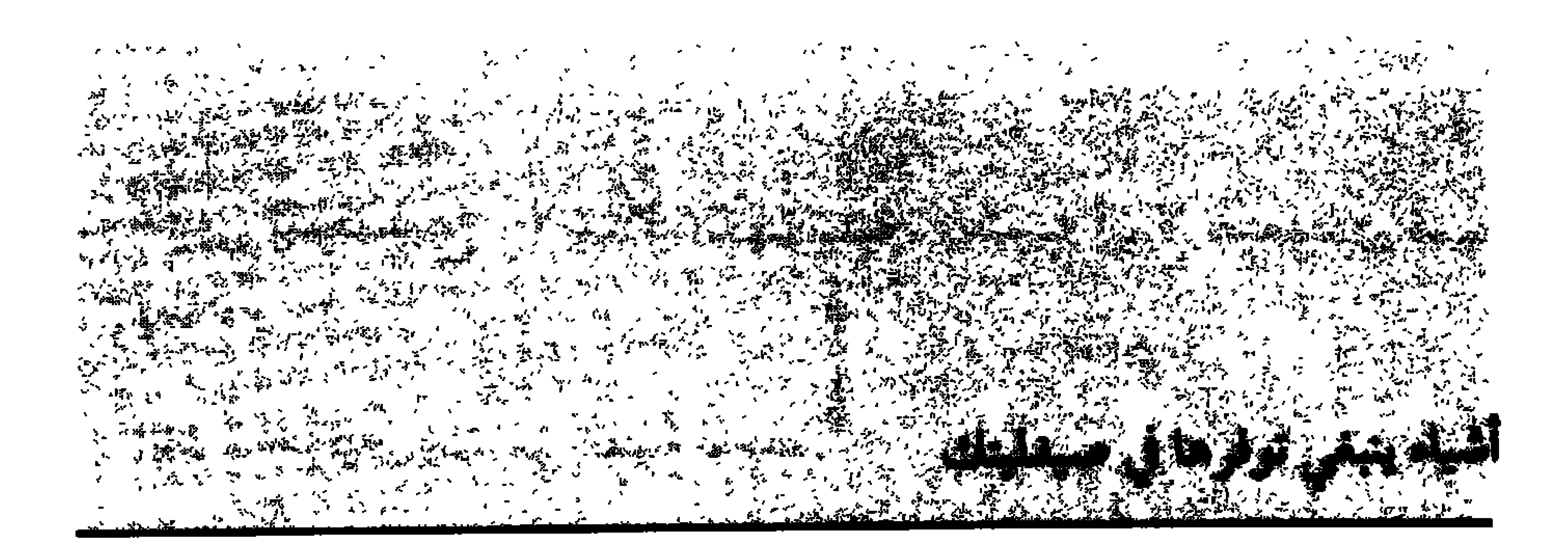
- انتبهي للمصابيح والأسلاك الكهربائية، وعلميه أن لا يضعها في فمه إطلاقاً.

- إياك أن تتركيه يرضع من القنينة لوحده.

- لا تتركيه ينام وفوطة الأكل مربوطة في عنقه فقد تخنقه.

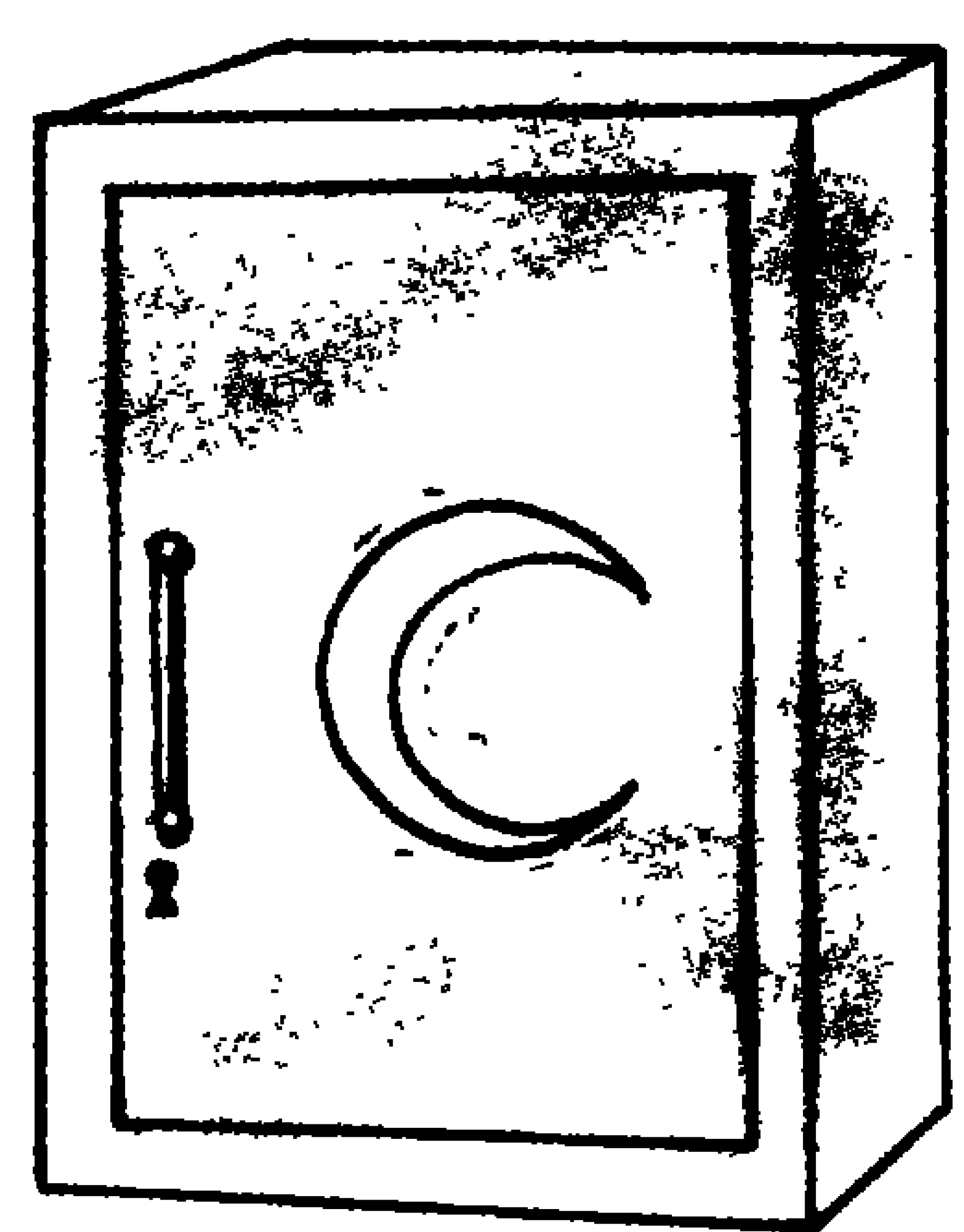
- إياك أن تستعملي مخدة ريش فهي لطراوتها قد تخنقه.





أشياء ينبغي توافرها في صيدليتك

- صندوق من الشاش المعقم ذي القطع المربعة.
- لفتان من الضمادات المعقمة.
- لفة من الصوف القطني الممتص والمعقم.
- لفة من شريط الإلصاق.
- مطهر ديتول أو ما شابه للتعقيم.
- أنبوب يحتوي على مرهم خاص بالحروق.
- أسبرين خاص بالأطفال.
- شراب خاص لإحداث التقيؤ في حالات التسمم الخطيرة (استشيري طبيبك حوله).
- قنينة للماء الحار وخرطوم حقنة مطاطي مع أنبوب زجاجي لتنظيف أنف الطفل عندما يصاب بالبرد.
- أصابع غليسيرين للإمساك.
- دواء خاص للإسهال (استشيري طبيبك).
- ماء الغريب لسهولة الهضم.
- دواء أحمر وسلفاكول لإيقاف النزف الدموي من الجروح.



حالات الطوارئ التي تستدعي الاتصال بالطبيب

١ ـ حافظي على هدوء أعصابك وتصرفي بحكمة. حاولي أن تقومي بالإسعافات الأولية بانتظار الطبيب. لا تدعي طفلك يتأثر بتصرفاتك.

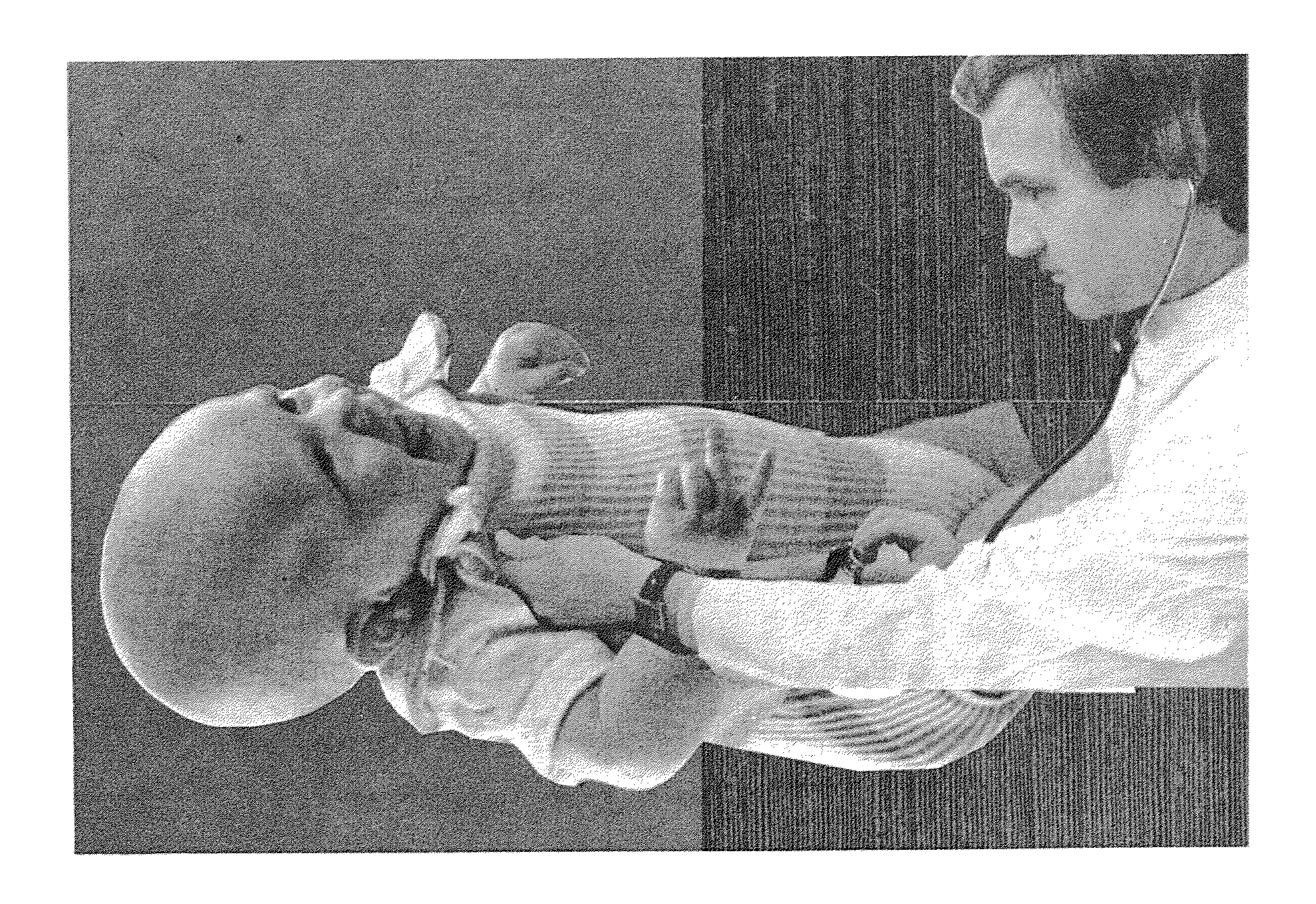
٢ ـ حالات الطوارىء:

- صعوبة التنفس
- ألم أو اشتباه بوجود ألم.
- التناقص المفاجىء في شهية الطفل.
- التقيؤ غير العادي والمصاحب لعلامات المرض.
- الإسهال القوي.
- وجود دم في القيء أو في محتويات الأمعاء.
- الإصابة بضربة في الرأس وذلك إذا لم يستعد الطفل حالته الطبيعية بعد ١٥ دقيقة.
- تورم البقعة الطرية في الرأس.
- إصابة أحد أعضاء الجسم بحيث يتعذر عليه استخدامه.
- التهاب في العين ـ الإصابات بالبرد أو بالرشح.
- السموم، الحروق، الجروح العميقة.
- نزيف الدم من الأنف.
- الطفح الجلدي.

عند ارتفاع حرارته اعطيه الكثير من السوائل، واستخدمي قطعة قماش

مبللة لترطيب رأسه وأطرافه، مع مراعاة عدم تدثيره أكثر مما يجب بانتظار الطبيب.

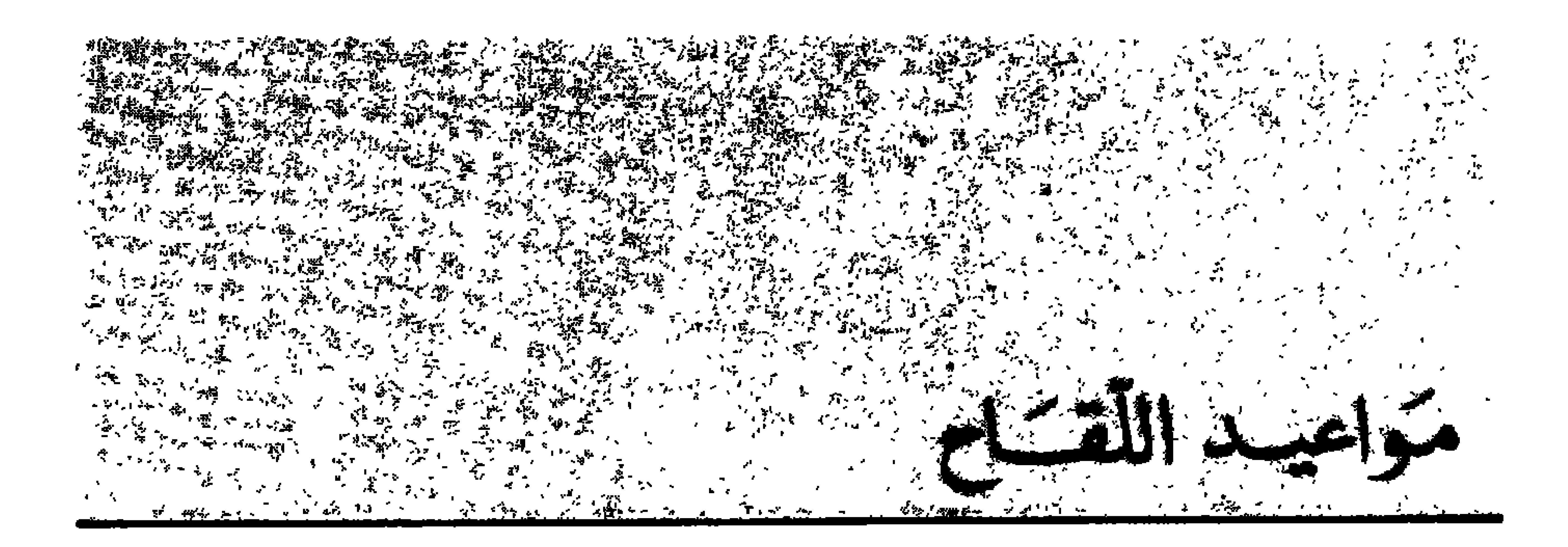
على العموم يستحسن عرض الطفل على الطبيب مرة واحدة كل شهر، وبانتظام خلال السنة الأولى من عمره، وذلك للتأكد من أنه يتقدم وينمو بشكل صحي وسليم.



لا تقلقي من..

١ ـ تورم نهدي الطفل بعد ولادته بأيام قليلة.
٢ ـ العطاس.
٣ ـ التنفس الضعيف.
٤ ـ التنفس المسموع المزمن.
٥ ـ نوبات حبس التنفس (دلالة شدة الغضب).
٦ ـ العوارض العصبية العادية (مع ذكر أمرها للطبيب) كالأطفال الذين يجفلون بسرعة.
٧ ـ الارتجافات.
٨ ـ الاختلاجات.
٩ ـ ضرب الرأس بالوسادة قبل النوم (مع أخذ الاحتياطات اللازمة لإبعاد رأس الطفل عن خشب السرير وذلك بتغليف محيط السرير الخشبي بالإسفنج).

ونؤكد على ضرورة ذكر العوارض أعلاه للطبيب.



مواعيد اللقاح

سيدتي،،

نقترح أن تحتفظي (وفي مفكرتك هذه) بسجل خاص يشير فيه الطبيب إلى جميع لقاحات طفلك.

وننبه إلى أنه لا يجوز تلقيح الطفل بأي لقاح ما لم يكن معافى وسليماً من أي مرض حتى الزكام، ونؤكد هنا على أن قرار عدم تلقيح الطفل هو من صلاحية الطبيب.

اسم اللقاح	عمر الطفل	الجرع
١ـ لقاح البي سي جي	الأسبوع الأول للولادة	
٢ـ اللقاح الثلاثي ويتضمن: الخناق، السعال الديكي والكزاز	شهران	ثلاث جرع والمدة بين جرعة وأخرى هي شهران.
٣ـ لقاح ضد شلل الأطفال	شهران	ثلاث جرع والمدة بين جرعة وأخرى هي شهران.
ملاحظة: تعطى جرعة منشطة للطفل باللقاح الثلاثي وشلل الأطفال بعد مرور سنة من آخر جرعة وفي عمر ٤ـ٦ سنوات.		
٤ـ الحصبة	٩ أشهر	
٥ـ الحصبة المختلطة (ويحتوي على الحصبة والحصبة الألمانية والنكاف).	١٥ شهراً	

بعض المضاعفات التي قد ترافق اللقاح أي تلقيح الطفل :

١ ـ قد ترتفع حرارته قليلاً .

٢ ـ قد يصبح منزعجاً وغير مرتاح .

٣ ـ قد يفقد نشاطه .

٤ ـ قد يفقد شهيته للطعام .



الأمراض الانتقالية

١ ـ جدري الماء: سببه فايروس.

أعراضه:

- ارتفاع بسيط في درجة الحرارة.
- ظهور طفح جلدي بشري يتحول بعد ساعات إلى حويصلات لمدة ٣ أو ٤ أيام، والحبيبات تكون بنفس الوقت على عدة أطوار.

فترة انتقال العدوى:

- خمسة أيام قبل ظهور الطفح إلى ستة أيام بعد ظهور آخر حويصلة.

مدة الحضانة:

- مدة أسبوعين إلى ثلاثة.

دور الأم:

- الحؤول دون لمس الطفل لهذه الحبيبات أو حكها وإلا لتركت أثراً مكانها ويستعمل شراب ضد الحساسية لهذا الغرض،كما يدهن الجسم بكريم مرطب خاص.
- يمكنك ا ستعمال ماء الورد لترطيب الجسم.

٢ ـ الحصبة الألمانية: سببها فايروس.

أعراضه:

- ارتفاع بسيط في درجة الحرارة مع طفح جلدي منقط.

- ورم في الغدد اللمفاوية الواقعة خلف الأذنين على جانبي الرقبة.

فترة انتقال العدوى:

- مدة أسبوع قبل ظهور الطفح إلى أربعة أيام بعد ظهوره.

فترة الحضانة:

- مدة أسبوعين إلى ثلاثة.

تحذيرات:

يجب على الأم الحامل في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، تحاشي التقرّب من المصاب بالحصبة الألمانية حرصاً على سلامة الجنين من التشوه. فالمضاعفات التي تصيب الجنين هي:

١ - عيوب في القلب.
٢ - إعتام عدسة العين.
٣ - صغر الرأس والتخلف العقلي والصمم.

يجب إعطاء لقاح الحصبة المختلطة للصغار، ولقاح الحصبة الألمانية للفتيات عند البلوغ.

٣ - النكاف: سببه فايروس.

أعراضه:

- ارتفاع في درجة الحرارة.
- تغير في لون البشرة.
- آلام وأوجاع عامة، ألم تحت الفك، وآلام عند فتح الفم.
- تورم الغدد النكافية الموجودة في الرقبة تحت الأذنين.

- قد يحدث التهاب للأعضاء التناسلية Testis Ovary بعد سن البلوغ.

فترة انتقال العدوى:

- ستة أيام قبل تورم الغدد وتسعة أيام بعدها.

فترة الحضانة

- من ١٢ إلى ٢٦ يوماً.

دور الأم:

- إبعاد من هم فوق الـ١١سنة عن المصاب خاصة الصبيان الذين لم يصابوا بالنكاف.
- إعطاء الطفل سوائل كثيرة وطعاماً سهل المضغ.
- غسل فم المصاب بعد كل وجبة.
- والأهم تلقيح الطفل بلقاح الحصبة المختلطة لتفادي المرض.

٤ ـ الحمى القرمزية: سببها باكتيريا.

أعراضه:

- ارتفاع في درجة الحرارة.
- ألم في الفم مع تورم في الرقبة، والتهاب في الأذن ا[illegible]ى.
- بعد ثلاثة أيام يظهر طفح أحمر على الجسم خاصة على الرقبة والصدر، وفي ثنايا الإبط والمرفق.

فترة انتقال العدوى:

- من ١٠ إلى ٢١ يوماً والانتقال يتم بالمخالطة المباشرة.

فترة الحضانة :

- من يوم إلى ثلاثة أيام .
- أكثر الإصابات بالأطفال من عمر ٣ ـ ١٢ سنة . .

المضاعفات :

- التهاب الكلية ـ روماتيزم القلب .

دور الأم :

- اعطي الطفل جرعات صغيرة من السوائل عدة مرات في اليوم .
- اعطيه حليباً وطعاماً خفيفاً .
- إبعاد الأشخاص المصابين .
- مراجعة الطبيب .

٥ ـ **السعال الديكي :** (الشهقة) سببه باكتيريا .

أعراضه :

- سعال ورشح لعدة أيام . تشنج عند السعال وتقيؤ .
- ينتقل الميكروب بواسطة الجهاز التنفسي .

فترة انتقال العدوى :

- قبل حدوث نوبات السعال ، حتى مدة ٣ أسابيع بعد السعال .

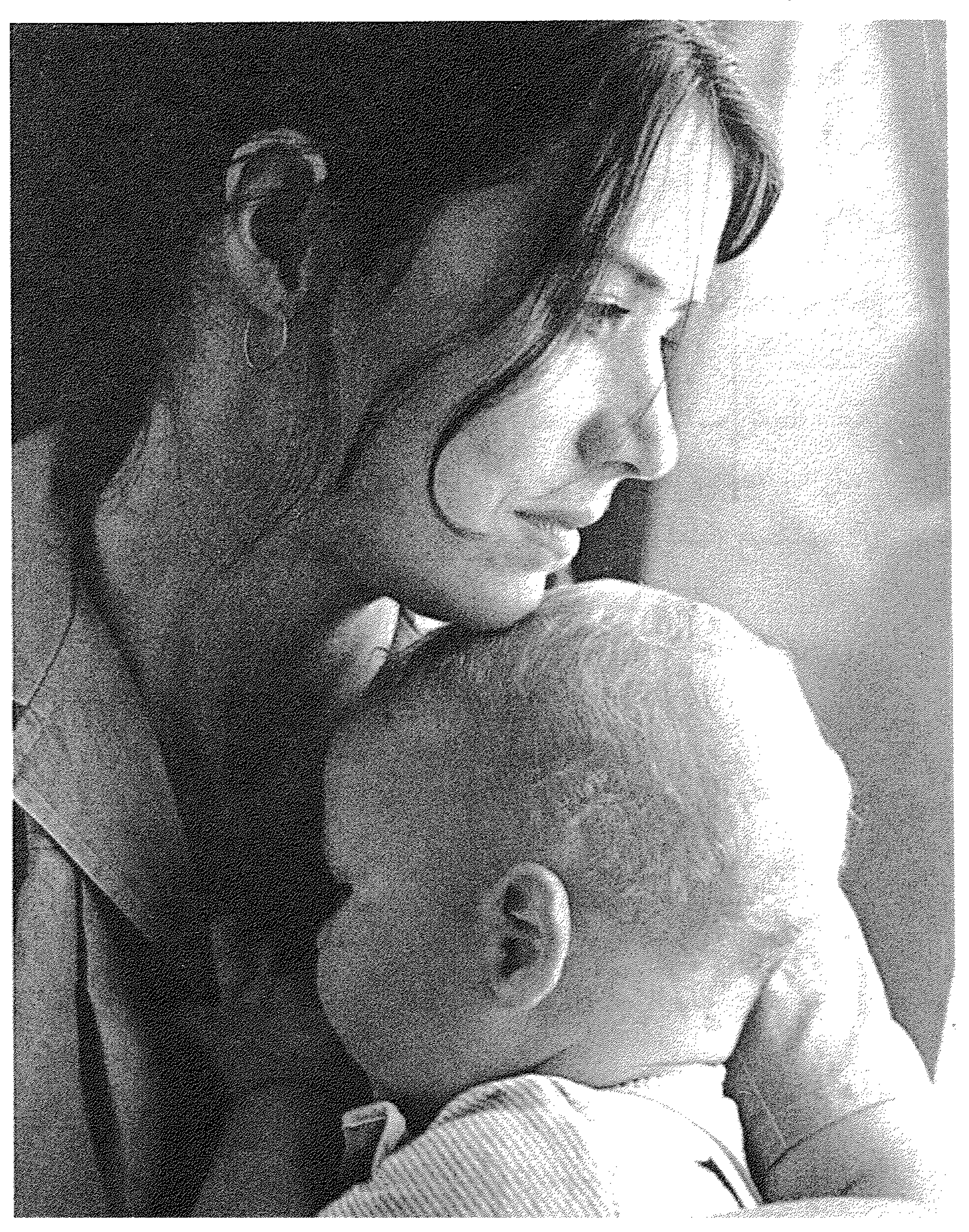
فترة الحضانة :

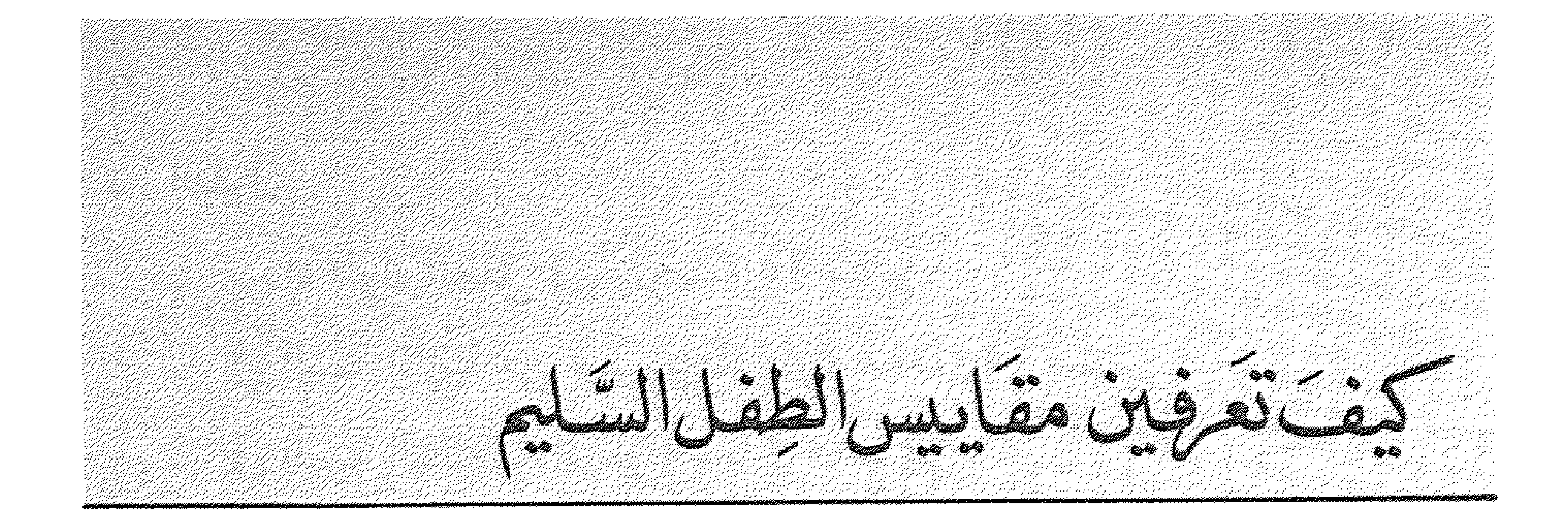
- من ٧ إلى ٢١ يوماً .

دور الأم :

- اعرضي الطفل على الطبيب فوراً .

- تعريضه للهواء الطلق.
- إعطاء الطفل وجباته بعد السعال حتى لا يتقيأ.
- وواجب الأم تلقيح الطفل اللقاح الثلاثي على ثلاث جرعات تتبعها المنشطة.

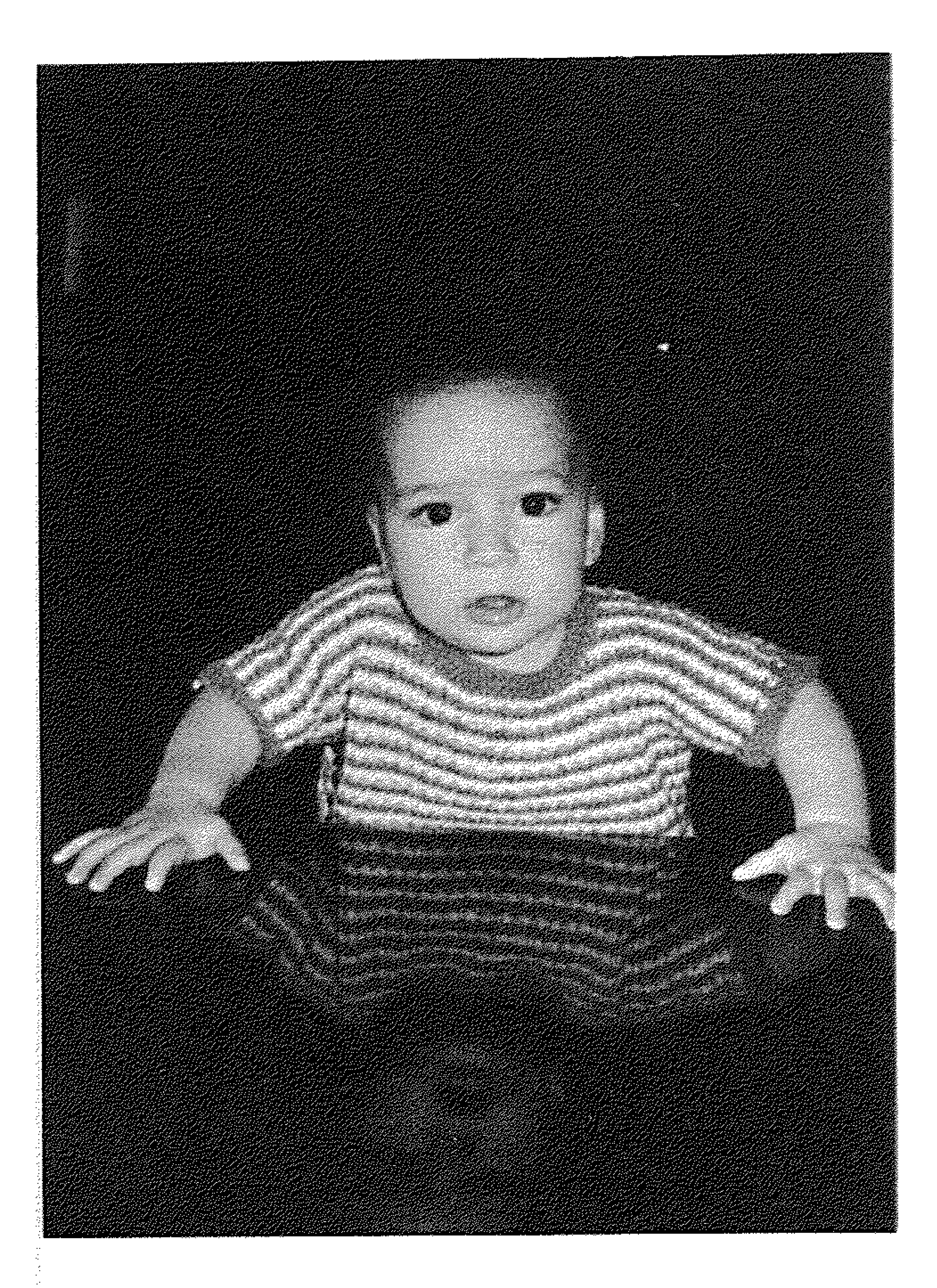


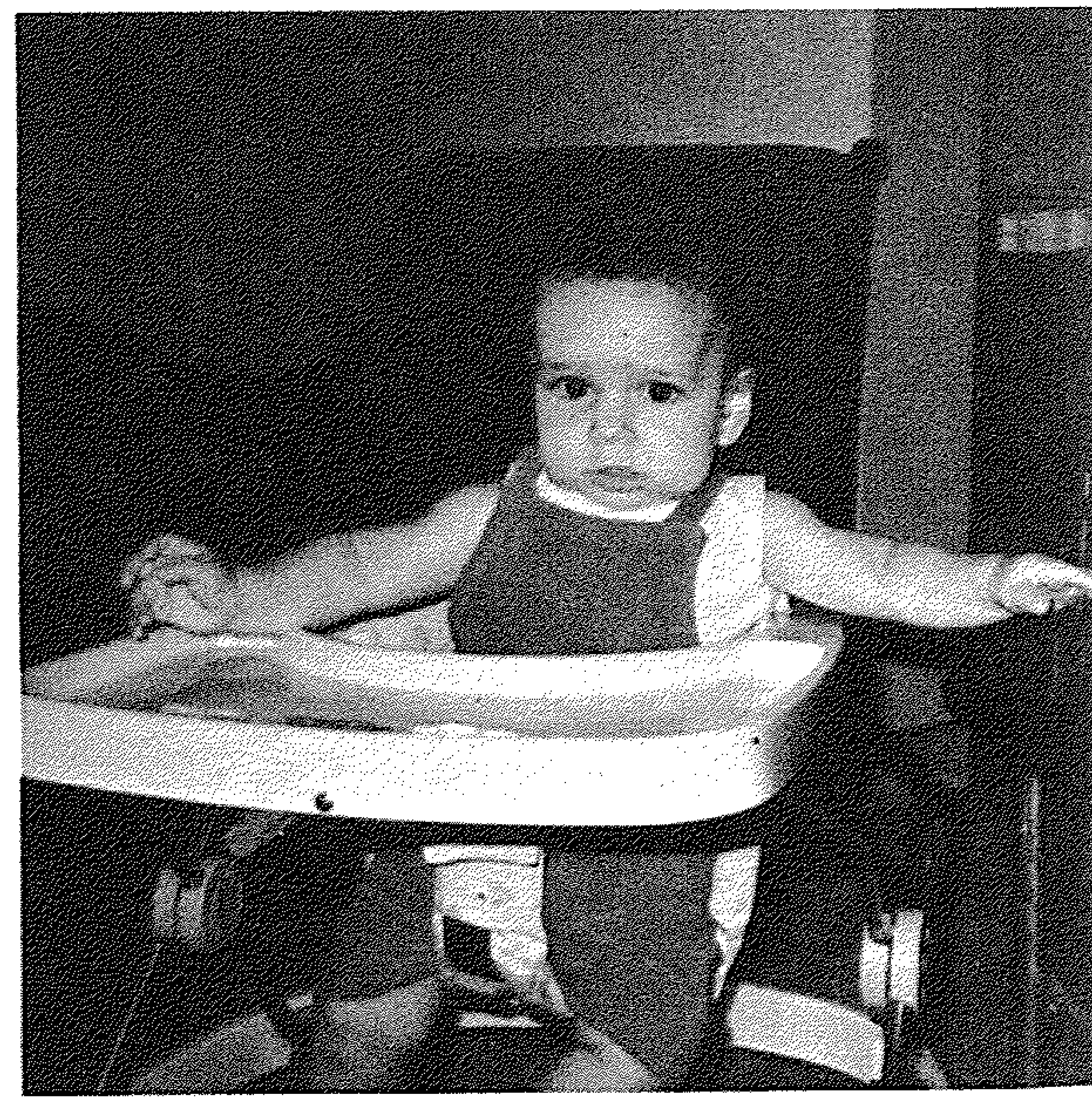


كيف تعرفين مقاييس الطفل السليم

١ ـ **الوزن:**

يزداد وزن الطفل في الأشهر الثلاثة الأولى بمعدل ثلاثة أرباع الكيلوغرام.





٢ ـ **الطول:**

- يزداد طول الطفل في أول سنة ١٥ سنتم.
- في السنة الثانية من عمره يزداد طوله بمعدل ١٢ سنتم.
- في السنة الثالثة يزداد طوله بمعدل ٨ سنتم.
- من ٣ سنوات وحتى سن البلوغ يزداد طول الطفل بمعدل خمس سنتم في كل سنة.

٣ ـ **النمو العقلي:**

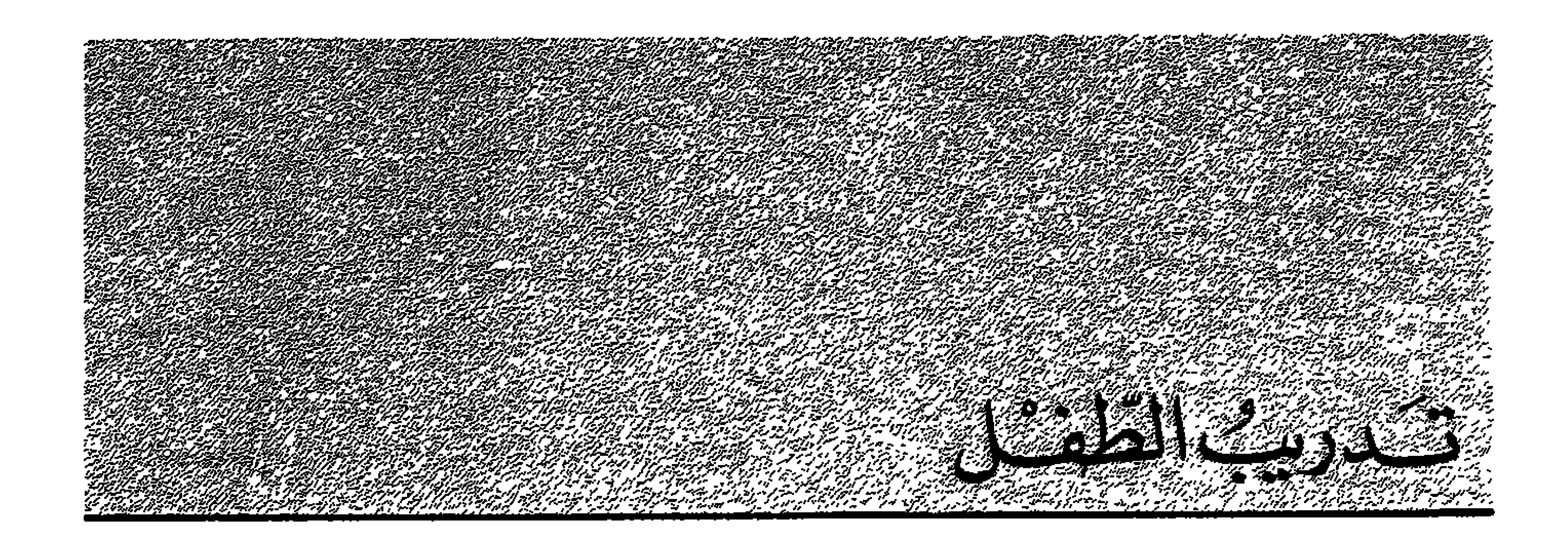
- في الشهر الثالث يبدأ برفع رقبته.
- يتعرف الطفل على من حوله ما بين الشهرين الثالث والرابع.
- في الشهر الثامن ينفجر ضاحكاً عندما تداعبه أمه.

٤ ـ **النمو الحركي:**

- يستطيع الطفل الجلوس ما بين الشهرين السادس والتاسع.
- يقف الطفل على قدميه عندما يبلغ الشهر التاسع.. وبعض الأطفال يتأخرون في الوقوف، وفي هذه الحالة لا داعي للقلق ويفضل استشارة الطبيب.
- يمشي الطفل بين الشهرين الرابع عشر والخامس عشر.

٥ ـ **القدرة على الكلام:**

- ينطق الطفل السليم بعض الكلمات... مثل: بابا... ماما... تاتا وذلك في نهاية السنة الأولى.
- يشكل جملة من كلمتين في السنة الثانية من عمره.
- في السنة الثالثة يستطيع الطفل أن يشكل جملة من ثلاث كلمات.



تدريبُ الطّفل

سيدتي،،

إن تدريب الطفل وتعويده على ما نريد مسألة تحتاج للجهد والصبر والحزم، وهذا يتوقف على ما تتمتعين به من روح المثابرة والإصرار.

يمكنك البدء بتدريب الطفل على ضبط البول خلال النصف الأول من السنة الثانية من العمر.

وعندما يبلغ تمام السنتين من العمر يمكنك تدريبه على تنظيف أسنانه بالفرشاة.

لا تنسي أن تصطحبي طفلك لطبيب الأسنان مرتين في السنة اعتباراً من العام الثالث من العمر.





عادات.. احذريها

- يفضل يا سيدتي عدم وضع الطفل في اللفة (القماطة) وإحكام الرباط حول جسده، فالرباط يعيق حركة الطفل ونموه بشكل طبيعي.

- حذاري من تهديد الطفل أو تخويفه بالطبيب أو البوليس فكلاهما يؤدي خدمات جليلة للمجتمع، وقد تحتاجين إلى أحدهما في يوم من الأيام.

- إياك أن تحكي للطفل حكايات مخيفة ووهمية عن الغول والساحرة والعتمة.. فهذه القصص من شأنها أن توتر أعصابه وتدعه يعيش بخوف وقلق.

- يستحسن أن تبعدي طفلك عن سريرك وعوّديه على النوم وحده في فراشه هذا ما لم يكن يشكو من مغص أو ألم.

- تحاشي التدليل.. وهذا لا يعني عدم اللعب مع الطفل أو التودد إليه، بل المقصود عدم الإفراط في ذلك. فاحتضان الطفل وملاعبته باستمرار يجعل منه مع مرور الوقت طفلاً متوتراً، نكداً، أفسده الدلال.



سَـيِّدَتي ،،،

املأي هذه الصفحة والصفحات التالية بملاحظاتك ومعلوماتك حسب عمر الطفل، ولا تهملي التواريخ.

الرضاعة والتغذية

- نوع الرضاعة المعتمدة للطفل: أي الرضاعة الطبيعية أم الاصطناعية:

- بالنسبة للرضاعة الاصطناعية - سجلي هنا نوع الحليب المعطى للطفل:

- بالنسبة لرضاعة الثدي دوّني هنا المشاكل الناجمة عن رضاعة الثدي لتفاديها في المولود الثاني:

- نوع الكريم الذي تستخدمينه لمنع تشقق الحلمات:

- أنواع العقاقير التي تتعاطينها أثناء الرضاعة وتواريخ تناولها:

- العقاقير التي تسبب لك حساسية معينة

- هل لاحظت أن هنالك أطعمة معينة تضر بـرضيعك؟ سجـلي نوعهـا وتحاشي تناولها:

- الفترات الزمنية بين الرضعة والأخـرى والمدة التي يحتـاجها الـطفل لـرضاعـة الثدي:

- هل يرضع طفلك ليلاً وكم مرة يستيقظ؟

سيدتي نؤكد على تسجيل التواريخ وعمر الطفل في كافة الفقرات

ـ أنواع الحساسية التي يشكو منها الطفل بشكل عام: كالاضطرابات والمشاكل المعوية:

ـ في السنة الأولى:

ـ في السنة الثانية:

ـ في السنة الثالثة:

- متى توقفت عن رضاعة الثدي؟

....

....

....

....

....

- هل واجهتك مشكلة أثناء الفطام؟

....

....

....

....

....

....

- متى بدأت بإعطائه الأطعمة النصف جامدة؟

....

....

....

....

....

....

....

ـ شهية الطفل بشكل عام:

في السنة الأولى:

في السنة الثانية:

في السنة الثالثة:

- نوع الطعام المفضل لديه:

في السنة الأولى:

....

....

....

....

في السنة الثانية:

....

....

....

....

في السنة الثالثة:

....

....

....

....

- ملاحظات إضافية حول التغذية:

....

....

....

....

النظـافـة

- نوع الصابون المستخدم لحمام الطفل:

- نوع الشامبو:

- نوع الكريم أو البودرة:

- نوع العطور:

- (طبت) أو وقعت السرة في تاريخ:

- أجري الختان لمولودي الذكر في:

- هل في رأس طفلك قشرة؟. . كيف عالجتها:

ـ تأثير الحمام اليومي على الطفل:

ـ حوادث طارئة وقعت لطفلك في الحمام:

ـ ملاحظاتك حول نظافة طفلك وتقبله للماء:

ـ تاريخ ظهور أول سن:

ـ المشاكل التي صاحبت ذلك:

ـ تاريخ أول مرة جلس فيها بشكل صحيح:

- تاريخ أول خطوة قام بها الطفل لوحده:

....

....

- الكلمات الأولى التي تلفظ بها:

....

....

....

....



الصّحـّـة

سجلي هنا مواعيد الزيارات للطبيب على الشكل التالي :

- اسم الطبيب المعالج :

  العنوان والهاتف :

- تاريخ الزيارة :

- أسباب الزيارة (عادية أم طارئة) :

- زيارة خاصة باللقاحات :

- التشخيص :

- الأدوية المعطاة :

مَواعيد الزيارَات للطبيبْ

اسم الطبيب	المكان	الزمان		
		اليوم	التاريخ	الساعة

مَواعيد الزيارَات للطبيبْ

اسم الطبيب	المكان	الزمان		
		اليوم	التاريخ	الساعة

مَواعيد الزيارَات للطبيبْ

اسم الطبيب	المكان	الزمان		
		اليوم	التاريخ	الساعة

مَواعيد الزيارَات للطبيبْ

اسم الطبيب	المكان	الزمان		
		اليوم	التاريخ	الساعة

انواع اللقاحات التي تناولها طفلك وتواريخها

- لقاح ضد السل (البي سي جي): التأكد من وجود ندبة على أعلى الكتف الأيسر:

☐ لا ☐ نعم

أعطي بتاريخ: ....

لقاح ضد الحصبة: أعطي في: ....

- اللقاح الثلاثي:
  - حقنة في تاريخ: .. . .
  - حقنة في تاريخ: ... ...
  - حقنة في تاريخ: . . ..

- الجرعة المنشطة: الأولى: ... .

  الثانية: ....

- لقاح ضد شلل الأطفال:
  - الجرعة الأولى في: . . . .
  - الجرعة الثانية في: .. . .
  - الجرعة الثالثة في: ... .

- الجرعة المنشطة: الأولى: ....

  الثانية: . . . .

لقاحات أخرى قد تعطى للطفل: تواريخها

... ...

....

سجلي هنا ملاحظاتك حول الأعراض التي صاحبت اللقاحات المذكورة في الصفحة السابقة:

هل يشكو الطفل من الحساسية تجاه نوع معين من العقاقير الطبية؟
ما هي؟

دوِّني هنا الحوادث الطارئة للطفل (طبعاً في حال حدوثها) لا قدّر الله :

سيدتي . . احرصي هنا على تسجيل أنواع العقاقير والإبر والفيتامينات التي تناولها طفلك حسب تاريخها وتبعاً للحوادث المرضية أو العرضية التي صادفته خلال ثلاث سنوات . هذه المعلومات قد تحتاجين إليها في المستقبل، فلا تهملي تدوينها :

تاريخ العلاج	معلومات حول الطفل	عمر الطفل	حادث طارىء جرح، تسمم، حرق، غير ذلك	أعراض مرضية عادية	أمراض مستعصية أو سارية	للحرص فقط	نوع العلاج

تاريخ العلاج	معلومات حول الطفل	عمر الطفل	حادث طارىء جرح، تسمم، حرق، غير ذلك	أعراض مرضية عادية	أمراض مستعصية أو سارية	للحرص فقط	نوع العلاج

تاريخ العلاج	معلومات حول الطفل	عمر الطفل	حادث طارىء جرح، تسمم، حرق، غير ذلك	أعراض مرضية عادية	أمراض مستعصية أو سارية	للحرص فقط	نوع العلاج

تاريخ العلاج	معلومات حول الطفل	عمر الطفل	حادث طارىء جرح، تسمم، حرق، غير ذلك	أعراض مرضية عادية	أمراض مستعصية أو سارية	للحرص فقط	نوع العلاج

تاريخ العلاج	معلومات حول الطفل	عمر الطفل	حادث طارىء جرح، تسمم، حرق، غير ذلك	أعراض مرضية عادية	أمراض مستعصية أو سارية	للحرص فقط	نوع العلاج

العـوارض العصبية للطفـل في حال وجـودها (ونشـير هنا إلى أن هـذه العوارض ليست بالضرورة عوارض مرضية):

طُول الطّفل ووَزنه حسَب مَراحِل العُمر

	التاريخ	الطـول	الـوزن
السنة الأولى			
السنة الثانية			
السنة الثالثة			

(للأم فقط)

- عدد الساعات التي تخصصينها لطفلك:
  - في السنة الأولى:
  - في السنة الثانية:
  - في السنة الثالثة:

ملاحظاتك

- هل تقومين بشكل مباشر على العناية به:

- هل يساعدك أحد في ذلك:

- هل يرتاد الطفل دار حضانة.. منذ متى؟

- ملاحظاتك حول قيامك بواجباتك كأم تجاه طفلك؛ وملاحظاتك حول دار الحضانة:

شخصِيَّة الطِفـل

دوِّني هنا كل ما يتعلق بطفلك وشخصيته حسب مراحل العمر:

- هل طفلك من النوع الهادىء أم المتوتر وكثير البكاء؟

- عاداته قبل النوم مباشرة:

- عادات سيئة:

- عادات جيدة:

- هل ينام جيداً:

- ممَّ يخاف؟

- تعلقه باللعب، والأشخاص والأشياء:

- علاقته بأبويه، وأشقائه وحاضنته:

- رغبته في التعلم:

- قدرته على التمييز:

- ذاكرته:

....

....

....

- قدرته على التعبير:

....

....

....

- ماذا يحب وماذا يكره:

....

....

....

- القصص والأغاني التي يفضل سماعها:

....

....

....

الصقي هنا ثلاث صور للطفل حسب مراحل العمر:

هدايا الطفل في المناسبات

هدية من	المناسبة	التاريخ	نوع الهدية

هدية من	المناسبة	التاريـخ	نوع الهدية

أطفالنا والطرف

يحدث أحياناً أن يتلفظ أطفالنا بكلمات وعبارات لا يدركون أحياناً معناها، غير أنها تأتي بمثابة الطرفة نتندر بها في سهراتنا فترسم الابتسامة على شفاهنا وفي قلوبنا.

فيا سيدتي تذكري هذه الابتسامة واذكريها لطفلك. وسيسعده حتماً أن يقرأها في مفكرته:

إلى هنا يا سيدتي نترك لك مجموعة من الصفحات الفارغة لعلك تريدين إضافة ملاحظة أو معلومة حول طفلك:

المصادر والمراجع

المصادر العربية :


- سعادة الطفل وصحة الأم .
  للدكتور سعيد الدجاني
- طفلك حتى الخامسة ، دليل المرأة العربية .
  سنية النقاش عثمان


المصادر الأجنبية :

- موسوعة العناية بالطفل
  مشاكل الآباء في تربية الأبناء .
  للدكتور سبوك

إضافة إلى مجلات عربية وأجنبية .







المفكّرة الصّحيّة

للوالـدة والمولـود

أنت الآن حامل في شهرك الأول. قد يكون هذا حملك الأول أو الثاني، غير مهم. . المهم أن مسؤوليتك تجاه الطفل قد بدأت منذ الآن.

إنها مرحلة الإعداد والتهيئة للحدث السعيد الذي سيدخل البهجة والفرح إلى حياتك الزوجية والعائلية.

في غمرة هذا الإحساس الرائع تذكري أنك أنت أيضاً تحتاجين للكثير من الرعاية والعناية والراحة. إن المسؤولية الملقاة على عاتقك مسؤولية مزدوجة. فصحتك الجسدية والنفسية لا تقل أهمية عن تكوّن الجنين في أحشائك.

من هنا فكرنا بهذه المفكرة الصحية

أهمية هذه المفكرة عدا تبويب المعلومات وتقديمها بشكل مختصر ومفيد، أنها تختزل التاريخ الصحي للأم والطفل المعني، وذلك ابتداء من مراحل الحمل الأولى مروراً بالولادة وحتى السنة الثالثة من عمره.

وهي هنا (أي المفكرة) تعمل عمل الذاكرة التي قد تنسى وتضيع في متاهات الأيام والسنين، الكثير من أحداث العمر، علماً بأن الماضي نادراً ما يرفع بصماته عن الحاضر والمستقبل.

